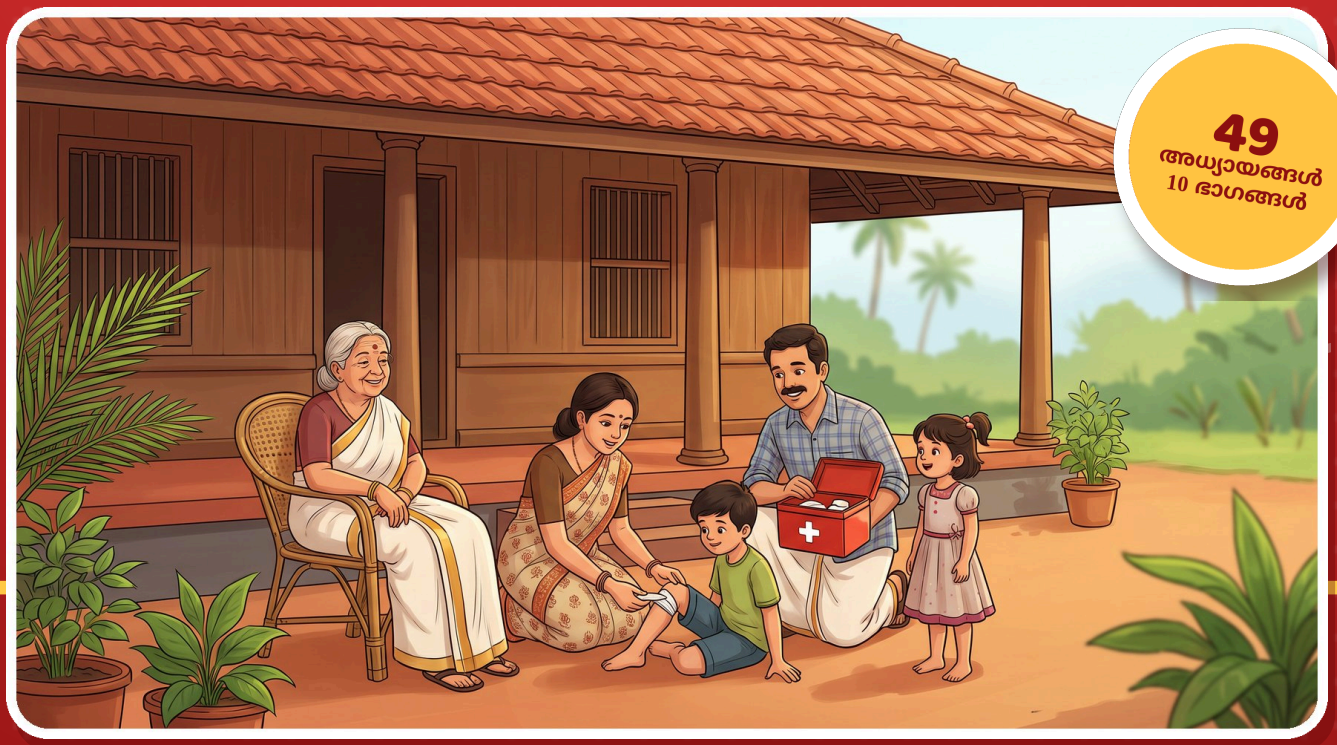
കുടുംബ ആരോഗ്യ പരമ്പര

വീട്ടിലെ അപകടങ്ങളും പ്രഥമശുശ്രൂഷയും

ഓരോ കേരളീയ കുടുംബത്തിനുമുള്ള കൈപ്പുസ്തകം

Household Emergencies and First Aid — A Malayalam Handbook for Kerala Families



49 അധ്യായങ്ങൾ
10 ഭാഗങ്ങൾ

വീഴ്ച · പൊള്ളൽ · മുറിവ് · പാമ്പുകടി · മുങ്ങൽ · ഷോക്ക് · വിഷബാധ · ഹൃദയാഘാതം · വെള്ളപ്പൊക്കം



ഡോ. ഗിരീഷ് കുമാർ കെ.പി. MBBS, MD
പ്രിൻസിപ്പൽ, അമൃത സ്കൂൾ ഓഫ് മെഡിസിൻ, കൊച്ചി
ഡയറക്ടർ, AETCM

ഡോ. അരുൺ വിവേക് കൊച്ചൻ • **ഡോ. അനഗാനി ഹൃഷികേശ് യാദവ്, PhD**

AETCM പ്രസിദ്ധീകരണം

AMRITA VISHWA VIDYAPEETHAM
അമൃത സ്കൂൾ ഓഫ് മെഡിസിൻ, കൊച്ചി
Amrita School of Medicine, Kochi

ഗ്രന്ഥകർത്താക്കൾ



ഡോ. അരുൺ വിവേക് കൊച്ചൻ

യൂട്ടിലൈസേഷൻ റിവ്യൂ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ & അക്കാദമിക് ക്വാളിറ്റി, AIMS കൊച്ചി



ഡോ. ഗിരീഷ് കുമാർ കെ.പി.

പ്രിൻസിപ്പൽ, അമൃത സ്കൂൾ ഓഫ് മെഡിസിൻ
ഡയറക്ടർ, AETCM



ഡോ. അനഗാനി ഹൃഷികേശ് യാദവ്, PhD

AHA ട്രെയിനിംഗ് സെന്റർ ഫാക്കൽറ്റി, എമർജൻസി മെഡിസിൻ, AIMS കൊച്ചി

കുടുംബ ആരോഗ്യ പരമ്പര

വീട്ടിലെ അപകടങ്ങളും പ്രഥമശുശ്രൂഷയും

ഓരോ കേരളീയ കുടുംബത്തിനുമുള്ള കൈപ്പുസ്തകം

Household Emergencies and First Aid — A Malayalam Handbook for Kerala Families

വീഴ്ച · പൊള്ളൽ · മുറിവ് · പാമ്പുകടി · മുങ്ങൽ · ഷോക്ക് · വിഷബാധ · ഹൃദയാഘാതം · വെള്ളപ്പൊക്കം

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഡോ. ഗിരീഷ് കുമാർ കെ.പി. · ഡോ. അരുൺ വിവേക് കൊച്ചൻ · ഡോ. അനഗാനി ഹൃഷികേശ് യാദവ്

AETCM പ്രസിദ്ധീകരണം

Free download and more resources: www.aetcm.com

വീട്ടിലെ അപകടങ്ങളും പ്രഥമശുശ്രൂഷയും

ഓരോ കേരളീയ കുടുംബത്തിനുമുള്ള കൈപ്പുസ്തകം

Household Emergencies and First Aid — A Malayalam Handbook for Kerala Families

വീഴ്ച, പൊള്ളൽ, മുറിവ്, പാമ്പുകടി, മുങ്ങൽ, ഷോക്ക്, ഇടിമിന്നൽ, വിഷബാധ, ശ്വാസതടസ്സം, ഹൃദയാഘാതം, സ്ട്രോക്ക്, വെള്ളപ്പൊക്കം, ഉരുൾപൊട്ടൽ — 10 ഭാഗങ്ങളിലായി 49 അധ്യായങ്ങൾ; ഓരോ അധ്യായത്തിലും തിരിച്ചറിയൽ, ചെയ്യേണ്ടത്, ചെയ്യരുതാത്തത്, ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ, തടയാനുള്ള വഴികൾ, ചിത്ര നിർദ്ദേശങ്ങൾ.

രചന / എഡിറ്റിംഗ്: **ഡോ. ഗിരീഷ് കുമാർ കെ.പി., ഡോ. അരുൺ വിവേക് കൊച്ചൻ, ഡോ. അനഗാനി ഹൃഷികേശ് യാദവ്**

Academy for Emergency, Trauma & Critical Care Medicine (AETCM), കൊച്ചി

Free download and more resources: www.aetcm.com

പുസ്തക വിവരങ്ങൾ

വിവരം	
പുസ്തകം	വീട്ടിലെ അപകടങ്ങളും പ്രഥമശുശ്രൂഷയും
ഭാഷ	മലയാളം
വിഭാഗം	ആരോഗ്യം / പ്രഥമശുശ്രൂഷ / പൊതുജന ബോധവൽക്കരണം
രചന	ഡോ. ഗിരീഷ് കുമാർ കെ.പി., ഡോ. അരുൺ വിവേക് കൊച്ചൻ, ഡോ. അനഗാനി ഹൃഷികേശ് യാദവ്
പ്രസാധകർ	AETCM, കൊച്ചി · www.aetcm.com
പതിപ്പ്	ഒന്നാം പതിപ്പ്, ഒക്ടോബർ 2026
ISBN	—
ചിത്രീകരണം	AETCM
വില	സൗജന്യം (വിൽപ്പനയ്ക്കുള്ളതല്ല)

© 2026 AETCM, കൊച്ചി. ഈ പുസ്തകത്തിലെ വിവരങ്ങൾ പൊതുജന ബോധവൽക്കരണത്തിനായി വ്യാവസായികേതര ആവശ്യങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട് രേഖപ്പെടുത്തി പകർത്താവുന്നതാണ്.

പ്രധാന മുന്നറിയിപ്പ്

ഈ പുസ്തകം പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ചുള്ള പൊതുവായ അറിവ് നൽകാൻ മാത്രമുള്ളതാണ്. ഇത് ഡോക്ടറുടെ പരിശോധനയ്ക്കോ ചികിത്സയ്ക്കോ അംഗീകൃത പ്രഥമശുശ്രൂഷാ പരിശീലനത്തിനോ പകരമല്ല.

- ഏത് ഗുരുതരാവസ്ഥയിലും ഉടൻ 112 / 108-ൽ വിളിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.
- മരുന്നുകളുടെ അളവും ഉപയോഗവും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം.
- ചികിത്സാ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ കാലാകാലങ്ങളിൽ മാറാം; ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെയും അംഗീകൃത സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും പുതിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.
- ഫോൺ നമ്പറുകൾ പ്രസിദ്ധീകരണ സമയത്തെ വിവരങ്ങൾ പ്രകാരമാണ്; പ്രദേശത്തെ നമ്പറുകൾ സ്വയം ഉറപ്പുവരുത്തി അനുബന്ധം 1-ൽ എഴുതിച്ചേർക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

സമർപ്പണം

ഒരു നിമിഷത്തെ ധൈര്യവും അല്പം അറിവും കൊണ്ട് മറ്റൊരാളുടെ ജീവൻ രക്ഷിച്ച എല്ലാ സാധാരണക്കാർക്കും —

അപകടസ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് ആദ്യമെത്തുന്ന അയൽക്കാർക്കും, ആംബുലൻസ് ജീവനക്കാർക്കും, അഗ്നിരക്ഷാ സേനാംഗങ്ങൾക്കും, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും, 2018-ലെ പ്രളയകാലത്ത് വള്ളങ്ങളുമായി ഇറങ്ങിയ കേരളത്തിന്റെ സ്വന്തം സൈന്യമായ മത്സ്യത്തൊഴിലാളികൾക്കും —

ഈ പുസ്തകം സ്നേഹപൂർവ്വം സമർപ്പിക്കുന്നു.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അവതാരിക

കേരളം ആരോഗ്യരംഗത്ത് ലോകത്തിന് മാതൃകയായ സംസ്ഥാനമാണ്. ഉയർന്ന സാക്ഷരത, മികച്ച ആശുപത്രി ശൃംഖല, സൗജന്യ ആംബുലൻസ് സേവനം — ഇവയെല്ലാം നമുക്കുണ്ട്. എങ്കിലും ഒരു അപകടമുണ്ടാകുന്ന നിമിഷത്തിനും ആംബുലൻസ് എത്തുന്ന നിമിഷത്തിനുമിടയിലുള്ള ആ വിലപ്പെട്ട മിനിറ്റുകളിൽ രോഗിയുടെ അടുത്തുണ്ടാകുന്നത് ഒരു ഡോക്ടറല്ല — ഒരു അമ്മയോ അച്ഛനോ അയൽക്കാരനോ സഹപാഠിയോ ആയിരിക്കും. ആ മിനിറ്റുകളിൽ അവർ എന്ത് ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് പലപ്പോഴും ജീവിതവും മരണവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം.

അത്യാഹിത വിഭാഗത്തിൽ ഞങ്ങൾ ദിവസവും കാണുന്ന ഒരു ദുഃഖസത്യമുണ്ട്: അറിവില്ലായ്മ കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന തെറ്റുകൾ പരിക്കിനെക്കാൾ വലിയ ദോഷം വരുത്തുന്നു. പൊള്ളലിൽ പുരട്ടിയ ടൂത്ത്പേസ്റ്റ്, പാമ്പുകടിയേറ്റ കാലിൽ മുറുക്കിക്കെട്ടിയ ചരട്, നട്ടെല്ലിന് പരിക്കേറ്റയാളെ ഓട്ടോയിൽ ഇരുത്തിയുള്ള യാത്ര, ഫിറ്റ്സ് വന്ന കുട്ടിയുടെ കൈയിലെ താക്കോൽ, നെഞ്ചുവേദനയെ "ഗ്യാസ്" എന്ന് കരുതി നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ മണിക്കൂറുകൾ — ഇവയൊക്കെ ഒഴിവാക്കാവുന്ന ദുരന്തങ്ങളാണ്.

ഈ പുസ്തകം ആ വിടവ് നികത്താനുള്ള ആത്മാർത്ഥമായ ശ്രമമാണ്. ശാസ്ത്രീയമായ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ തത്വങ്ങൾ ലളിതമായ മലയാളത്തിൽ, കേരളത്തിലെ സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് — തെങ്ങിൽ നിന്നുള്ള വീഴ്ച, വെള്ളിക്കെട്ടന്റെ കടി, കിണറ്റിലെ വിഷവാതകം, തുലാവർഷത്തിലെ ഇടിമിന്നൽ, മഴക്കാലത്തെ പൊട്ടിവീണ ലൈനുകൾ, പ്രളയവും ഉരുൾപൊട്ടലും — ഇതിൽ അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ അധ്യായവും "ചെയ്യേണ്ടത്", "ചെയ്യരുതാത്തത്" എന്നിങ്ങനെ വ്യക്തമായി വേർതിരിച്ചിരിക്കുന്നത് അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ പെട്ടെന്ന് പരിശോധിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഓരോ വീട്ടിലും ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഒരു കോപ്പി ഉണ്ടാകണം; ഓരോ സ്കൂളിലും കുടുംബശ്രീ യൂണിറ്റിലും റസിഡന്റ്സ് അസോസിയേഷനിലും ഇത് ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടണം. എന്നാൽ വായന മാത്രം പോരാ — ഓരോ കുടുംബത്തിലെയും ഒരാളെങ്കിലും പ്രായോഗിക സിപിആർ പരിശീലനം നേടണമെന്ന് ഞാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. അറിവുള്ള ഒരു സമൂഹമാണ് ഏറ്റവും മികച്ച ആംബുലൻസ്.

ഈ ഉദ്യമത്തിന് പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച എല്ലാവരെയും ഹൃദയപൂർവ്വം അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ആമുഖം

"എന്ത് ചെയ്യണമെന്ന് അറിയില്ലായിരുന്നു" — അത്യാഹിത വിഭാഗത്തിന്റെ വാതിലിൽ നിന്ന് ഏറ്റവുമധികം കേൾക്കുന്ന വാക്കുകളാണിത്. ആ വാക്കുകളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ പിറവിക്ക് കാരണം.

അപകടങ്ങൾ മിക്കപ്പോഴും സംഭവിക്കുന്നത് റോഡിലല്ല, വീട്ടിലും പറമ്പിലുമാണ്. അടുക്കളയിലെ ചൂടുവെള്ളം, കുളിമുറിയിലെ നനഞ്ഞ തറ, കുഞ്ഞിന്റെ കൈയിലെത്തുന്ന മരുന്നുകുപ്പി, മുറ്റത്തെ കുളം, പറമ്പിലെ പാമ്പ്, മഴയത്ത് പൊട്ടിവീഴുന്ന വൈദ്യുതി ലൈൻ — ഇവയൊക്കെ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഈ അപകടങ്ങളിൽ ആദ്യം ഇടപെടുന്നത് വീട്ടുകാരാണ്.

ഈ പുസ്തകം ഡോക്ടർമാർക്കുവേണ്ടിയല്ല, സാധാരണക്കാർക്കുവേണ്ടിയാണ് — വീട്ടമ്മമാർക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും കർഷകർക്കും തൊഴിലാളികൾക്കും പ്രായമായവരെ പരിചരിക്കുന്നവർക്കും അധ്യാപകർക്കും. അതുകൊണ്ട് സാങ്കേതിക പദങ്ങൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കി, ആവശ്യമുള്ളിടത്ത് ഇംഗ്ലീഷ് പദം ബ്രാക്കറ്റിൽ നൽകി, ലളിതമായ ഭാഷയിൽ എഴുതാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പൊതുവായ ഗാർഹിക അപകടങ്ങളുടെ അന്താരാഷ്ട്ര പട്ടികകളിൽ നിന്ന് കേരളത്തിന് ബാധകമല്ലാത്തവ (മഞ്ഞുകാലത്ത് പൈപ്പ് പൊട്ടൽ, ബേസ്മെന്റ് വെള്ളപ്പൊക്കം, ഡ്രയർ തീപിടിത്തം തുടങ്ങിയവ) ഒഴിവാക്കി, പകരം നമ്മുടെ നാട്ടിലെ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ — പാമ്പുകടി, മുങ്ങിമരണം, കിണറ്റിലെ വിഷവാതകം, എലിവിഷം, മീൻമുള്ള്, നിലവിളക്ക്, സാരിത്തൊട്ടിൽ, തെങ്ങുകയറ്റം, ഇടിമിന്നൽ, പ്രളയം, ഉരുൾപൊട്ടൽ, സൂര്യാഘാതം, എലിപ്പനി — ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. നാട്ടിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള തെറ്റായ രീതികളും അവയ്ക്ക് പകരം ചെയ്യേണ്ടതും പ്രത്യേകം എടുത്തുപറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ഓരോ അധ്യായത്തിനൊപ്പവും അനുയോജ്യമായ നിറമുള്ള കാർട്ടൂൺ ചിത്രം ചേർത്തിരിക്കുന്നു. ചിത്രങ്ങളുടെ വിഷയവിവരണം അനുബന്ധം 6-ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

ഈ പുസ്തകം ഒരിക്കൽ വായിച്ച് അലമാരയിൽ വെക്കാനുള്ളതല്ല. അടിയന്തര നമ്പറുകളും കുടുംബ വിവര കാർഡും പൂരിപ്പിക്കുക, വീട്ടുസുരക്ഷാ ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് വീട് പരിശോധിക്കുക, കുട്ടികളോടൊപ്പം സിപിആറും ചോക്കിംഗ് പ്രഥമശുശ്രൂഷയും പരിശീലിക്കുക. സംശയമുള്ളപ്പോൾ എപ്പോഴും വൈദ്യസഹായം തേടുക.

തിരുത്തലുകളും നിർദ്ദേശങ്ങളും സന്തോഷപൂർവ്വം സ്വീകരിക്കുന്നു.

ഡോ. ഗിരീഷ് കുമാർ കെ.പി.
ഡോ. അരുൺ വിവേക് കൊച്ചൻ
ഡോ. അനഗാനി ഹൃഷികേശ് യാദവ്
കൊച്ചി, ഒക്ടോബർ 2026

Free download and more resources: www.aetcm.com

നന്ദി

ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ രചനയിൽ വിലപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയ അത്യാഹിത ചികിത്സാ വിഭാഗത്തിലെ സഹപ്രവർത്തകർ, നഴ്സുമാർ, പാരാമെഡിക്കൽ ജീവനക്കാർ, ആംബുലൻസ് സേവന പ്രവർത്തകർ, അഗ്നിരക്ഷാ സേനാംഗങ്ങൾ എന്നിവരോട് ഹൃദയപൂർവ്വം നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഭാഷാപരമായ പരിശോധന, ചിത്രീകരണം, രൂപകൽപ്പന എന്നിവയിൽ സഹായിച്ച എല്ലാവർക്കും പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് മുൻകൈയെടുത്ത AETCM-നും നന്ദി.

തങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെച്ച രോഗികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും — അവരുടെ കഥകളാണ് ഓരോ അധ്യായത്തിന്റെയും പ്രചോദനം.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഈ പുസ്തകം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം

പുസ്തകം 10 ഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. **ഭാഗം 1 (അടിസ്ഥാനപാഠങ്ങൾ)** എല്ലാവരും ആദ്യം വായിക്കണം — സുരക്ഷ, സഹായം വിളിക്കൽ, സിപിആർ എന്നിവ എല്ലാ അപകടങ്ങൾക്കും ബാധകമാണ്. ബാക്കി ഭാഗങ്ങൾ ആവശ്യാനുസരണം ഉള്ളടക്കത്തിൽ നിന്നോ പുസ്തകത്തിന്റെ അവസാനത്തെ വിഷയസൂചികയിൽ നിന്നോ കണ്ടെത്താം.

ഓരോ അധ്യായത്തിലെയും ഭാഗങ്ങൾ

ഭാഗം	എന്താണ് അതിൽ
ചിത്ര നിർദ്ദേശം	അധ്യായത്തിന് അനുയോജ്യമായ ചിത്രത്തിന്റെ വിവരണം (ചിത്രകാരനുള്ളത്)
തിരിച്ചറിയാം	അപകടത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ, അപകട സൂചനകൾ
✓ ചെയ്യേണ്ടത് (പച്ച പെട്ടി)	ക്രമത്തിൽ ചെയ്യേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷാ ഘട്ടങ്ങൾ
✗ ചെയ്യരുതാത്തത് (ചുവന്ന പെട്ടി)	ഒഴിവാക്കേണ്ട തെറ്റുകളും നാട്ടിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള അബദ്ധങ്ങളും
✚ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ (മഞ്ഞ പെട്ടി)	വൈദ്യസഹായം വൈകിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങൾ
◆ തടയാം (നീല പെട്ടി)	അപകടം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ
ⓘ ശ്രദ്ധിക്കുക (പച്ചനീല പെട്ടി)	കേരളത്തിന് പ്രത്യേകമായ വിവരങ്ങൾ, അധിക കുറിപ്പുകൾ
ഓർമ്മിക്കുക (ചുവന്ന പട്ട)	അധ്യായത്തിന്റെ സാരം ഒറ്റ വാചകത്തിൽ

വായനയ്ക്ക് ശേഷം ചെയ്യാൻ

- അനുബന്ധം 1-ൽ നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ ഫോൺ നമ്പറുകൾ എഴുതിച്ചേർക്കുക
- അനുബന്ധം 2-ലെ കുടുംബ അടിയന്തര വിവര കാർഡ് പൂരിപ്പിച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ ഒട്ടിക്കുക
- അനുബന്ധം 3-ലെ ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് വീട് പരിശോധിക്കുക
- വീട്ടിൽ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റും (അധ്യായം 3) ദുരന്ത എമർജൻസി കിറ്റും (അനുബന്ധം 4) ഒരുക്കുക
- കുടുംബത്തിലെ ഒരാളെങ്കിലും അംഗീകൃത സിപിആർ / പ്രഥമശുശ്രൂഷാ പരിശീലനം നേടുക

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഉള്ളടക്കം

അവതാരിക 5
ആമുഖം 6
നന്ദി 7
ഈ പുസ്തകം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം 8

ഭാഗം 1 അടിസ്ഥാനപാഠങ്ങൾ 11
1. പ്രഥമശുശ്രൂഷ — അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ 12
2. അടിയന്തര സഹായം വിളിക്കുമ്പോൾ 14
3. വീട്ടിലെ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ് 16
4. സിപിആർ — മുതിർന്നവരിൽ 18
5. സിപിആർ — കുട്ടികളിലും ശിശുക്കളിലും 20

ഭാഗം 2 വീഴ്ചകളും ആഘാതങ്ങളും 22
6. വീഴ്ചകൾ — തറയിലും കോണിപ്പടിയിലും കുളിമുറിയിലും 23
7. തലയ്ക്കേൽക്കുന്ന പരിക്ക് 25
8. തെങ്ങിൽ നിന്നും ഏണിയിൽ നിന്നുമുള്ള വീഴ്ച 27
9. എല്ലൊടിവ്, ഉളുക്ക്, സന്ധി തെറ്റൽ 29
10. ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ ദേഹത്ത് വീഴൽ 31

ഭാഗം 3 പൊള്ളൽ 33
11. തീപ്പൊള്ളലും ചൂടുവെള്ളം പൊള്ളലും 34
12. അടുക്കളയിലെ തീ — എണ്ണ, പ്രഷർ കുക്കർ, ഗ്യാസ് അടുപ്പ് 36
13. രാസവസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള പൊള്ളൽ — തൊലിയിലും കണ്ണിലും 38
14. വസ്ത്രത്തിന് തീ പിടിച്ചാൽ 40

ഭാഗം 4 മുറിവുകളും രക്തസ്രാവവും 42
15. മുറിവുകളും രക്തസ്രാവവും 43
16. ആണി, മുള്ള്, കുപ്പിച്ചില്ല് — തുളഞ്ഞുകയറുന്ന മുറിവുകൾ 45
17. നായ, പൂച്ച കടി — പേവിഷ (റാബീസ്) പ്രതിരോധം 47
18. വിരൽ ചതയൽ, വിരൽ അറ്റുപോകൽ 49

ഭാഗം 5 കേരളത്തിന്റെ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുള്ള അപകടങ്ങൾ 51
19. പാമ്പുകടി 52
20. തേനീച്ച, കടന്നൽ, തേൾ, പഴുതാര 54
21. മുങ്ങിമരണം — കുളം, പുഴ, കടൽ, ബക്കറ്റ് 56
22. കിണർ, സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക്, ഓവുചാൽ — വിഷവാതക അപകടം 58

ഭാഗം 6 വിഷബാധയും അബദ്ധത്തിൽ വിഴുങ്ങലും 60
23. മരുന്നുകൾ അബദ്ധത്തിൽ കഴിച്ചാൽ 61
24. മണ്ണെണ്ണ, ക്ലീനിംഗ് ലായനികൾ, ആസിഡ് 63
25. എലിവിഷവും കീടനാശിനികളും 65
26. വസ്തുക്കൾ വിഴുങ്ങൽ — ബട്ടൺ ബാറ്ററി, കാന്തം, നാണയം, മീൻമുള്ള് 67

Free download and more resources: www.aetcm.com

27. ഭക്ഷ്യവിഷബാധ, വയറിളക്കം, നിർജ്ജലീകരണം 69
28. കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് — നിശ്ശബ്ദ കൊലയാളി 71

ഭാഗം 7 വൈദ്യുതി, ഇടിമിന്നൽ, ഗ്യാസ്, തീപിടിത്തം 73
29. ഷോക്കേൽക്കൽ (വൈദ്യുതാഘാതം) 74
30. ഇടിമിന്നൽ 76
31. എൽപിജി ഗ്യാസ് ചോർച്ച 78
32. വീട്ടിലെ തീപിടിത്തം 80

ഭാഗം 8 ശ്വാസതടസ്സവും ശ്വാസംമുട്ടലും 82
33. ശ്വാസനാളത്തിൽ ഭക്ഷണം കുടുങ്ങൽ — മുതിർന്നവരിലും കുട്ടികളിലും 83
34. ശിശുക്കളിലെ ചോക്കിംഗ് (1 വയസ്സിൽ താഴെ) 85
35. ശ്വാസംമുട്ടൽ അപകടങ്ങൾ — പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ, കിടക്ക, ചരട്, സാരിത്തൊട്ടിൽ 87

ഭാഗം 9 പെട്ടെന്നുള്ള അസുഖങ്ങൾ 89
36. ഹൃദയാഘാതം 90
37. പക്ഷാഘാതം (സ്ട്രോക്ക്) 92
38. അപസ്മാരം (ഫിറ്റ്സ്) — കുട്ടികളിലെ പനി ഫിറ്റ്സ് ഉൾപ്പെടെ 94
39. പ്രമേഹ അടിയന്തരാവസ്ഥകൾ 96
40. ആസ്ത്മയും പെട്ടെന്നുള്ള ശ്വാസംമുട്ടലും 98
41. ഗുരുതരമായ അലർജി (അനാഫൈലാക്സിസ്) 100
42. ബോധക്ഷയം (തലകറങ്ങി വീഴൽ) 102
43. സൂര്യാഘാതവും ചൂടുമൂലമുള്ള അസുഖങ്ങളും 104

ഭാഗം 10 പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളും വീടിന്റെ തകരാറുകളും 106
44. വെള്ളപ്പൊക്കം 107
45. ഉരുൾപൊട്ടലും മണ്ണിടിച്ചിലും 109
46. കാറ്റ്, മരംവീഴ്ച, മേൽക്കൂര ചോർച്ച, മതിൽ ഇടിയൽ 111
47. പൈപ്പ് പൊട്ടൽ, ചോർച്ച, ടോയ്ലറ്റ്/സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക് കവിഞ്ഞൊഴുകൽ 113
48. ദീർഘനേരത്തെ വൈദ്യുതി മുടക്കം 115
49. എലി, പാമ്പ്, കീടശല്യം 117

അനുബന്ധങ്ങൾ 118
അനുബന്ധം 1 — അടിയന്തര ഫോൺ നമ്പറുകൾ 118
അനുബന്ധം 2 — കുടുംബ അടിയന്തര വിവര കാർഡ് 120
അനുബന്ധം 3 — വീട്ടുസുരക്ഷാ ചെക്ക്ലിസ്റ്റ് 121
അനുബന്ധം 4 — ദുരന്ത എമർജൻസി കിറ്റ് 123
അനുബന്ധം 5 — തെറ്റിദ്ധാരണകളും വസ്തുതകളും 124
അനുബന്ധം 6 — ചിത്രങ്ങളുടെ പട്ടിക (ചിത്രകാരനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ) 125
അനുബന്ധം 7 — പദാവലി 130
അനുബന്ധം 8 — കൂടുതൽ അറിയാൻ 131
വിഷയസൂചിക 132

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം

1

അടിസ്ഥാനപാഠങ്ങൾ

ഏത് അപകടത്തിലും ആദ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ — സുരക്ഷ, സഹായം വിളിക്കൽ, സിപിആർ, പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ്.

- പ്രഥമശുശ്രൂഷ — അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ
- അടിയന്തര സഹായം വിളിക്കുമ്പോൾ
- വീട്ടിലെ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ്
- സിപിആർ — മുതിർന്നവരിൽ
- സിപിആർ — കുട്ടികളിലും ശിശുക്കളിലും

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 1

പ്രഥമശുശ്രൂഷ — അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ

ആദ്യത്തെ ഏതാനും മിനിറ്റുകൾ ഒരു ജീവൻ രക്ഷിക്കും



അപകടമോ പെട്ടെന്നുള്ള അസുഖമോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഡോക്ടറുടെ അടുത്തെത്തുന്നതിന് മുൻപ് നൽകുന്ന ആദ്യ സഹായമാണ് **പ്രഥമശുശ്രൂഷ**. ശരിയായ പ്രഥമശുശ്രൂഷ ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നു, പരിക്ക് വഷളാകാതെ തടയുന്നു, രോഗിക്ക് ആശ്വാസം നൽകുന്നു. ഇതിന് മെഡിക്കൽ ബിരുദം ആവശ്യമില്ല — ശാന്തമായ മനസ്സും കുറച്ച് അറിവും മതി.

മൂന്ന് പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ജീവൻ നിലനിർത്തുക
- അവസ്ഥ വഷളാകാതെ തടയുക
- സുഖപ്പെടലിന് സഹായിക്കുക, എത്രയും വേഗം വൈദ്യസഹായം എത്തിക്കുക

✓ ഏത് അപകടത്തിലും ഈ ക്രമം പാലിക്കുക (DRSABC)

1. **അപകടം (Danger):** നിങ്ങൾക്കും രോഗിക്കും ചുറ്റുമുള്ളവർക്കും ഇനി അപകടമില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക — വൈദ്യുതി, തീ, ഗ്യാസ്, വാഹനം, വെള്ളം.
2. **പ്രതികരണം (Response):** തോളിൽ തട്ടി ഉറക്കെ വിളിക്കുക — "എന്തുപറ്റി? കണ്ണ് തുറക്കൂ!"

Free download and more resources: www.aetcm.com

3. **സഹായം (Send for help):** പ്രതികരണമില്ലെങ്കിൽ ഉടൻ ഉറക്കെ സഹായം വിളിക്കുക; 112 അല്ലെങ്കിൽ 108-ൽ ഫോൺ ചെയ്യുക.
4. **ശ്വാസനാളം (Airway):** തല പിന്നോട്ട് ചരിച്ച് താടി ഉയർത്തി ശ്വാസവഴി തുറക്കുക.
5. **ശ്വാസം (Breathing):** 10 സെക്കൻഡ് നോക്കുക, കേൾക്കുക, അനുഭവിക്കുക — സാധാരണ ശ്വാസമുണ്ടോ?
6. **സിപിആർ (CPR):** സാധാരണ ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ ഉടൻ നെഞ്ചിൽ അമർത്തൽ തുടങ്ങുക (അധ്യായം 4).

✗ ഒഴിവാക്കേണ്ടത്

- പരിഭ്രാന്തരായി ഓടിനടക്കരുത്; ഒരാൾ നേതൃത്വം ഏറ്റെടുക്കട്ടെ
- ബോധമില്ലാത്തയാളുടെ വായിൽ വെള്ളമോ ഭക്ഷണമോ ഒഴിക്കരുത്
- നട്ടെല്ലിന് പരിക്ക് സംശയിക്കുമ്പോൾ അനാവശ്യമായി എടുത്തുമാറ്റരുത്
- ചുറ്റും ആളുകൾ കൂടിനിന്ന് വായുസഞ്ചാരം തടയരുത്; ദൃശ്യങ്ങൾ മൊബൈലിൽ പകർത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

ⓘ സ്വന്തം സുരക്ഷ ആദ്യം

രക്ഷിക്കാൻ ചെല്ലുന്നയാൾ കൂടി അപകടത്തിൽപ്പെടുന്നത് കേരളത്തിൽ പതിവാണ് — കിണറ്റിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നവർ, ഷോക്കേറ്റയാളെ കൈകൊണ്ട് പിടിക്കുന്നവർ, പുഴയിലേക്ക് ചാടുന്നവർ. ഒരു രക്ഷകൻ നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ രണ്ട് ജീവൻ അപകടത്തിലാകും. കൈയുറ ലഭ്യമെങ്കിൽ ധരിക്കുക; രക്തവും ശരീരദ്രവങ്ങളും നേരിട്ട് തൊടാതിരിക്കുക.

ഓർമ്മിക്കുക: ആദ്യം സുരക്ഷ, പിന്നെ സഹായം വിളിക്കൽ, അതിനുശേഷം ശുശ്രൂഷ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 2

അടിയന്തര സഹായം വിളിക്കുമ്പോൾ

ശരിയായ നമ്പർ, ശരിയായ വിവരം, ശരിയായ സമയം



ഇന്ത്യയിൽ എല്ലാ അടിയന്തര സേവനങ്ങൾക്കുമുള്ള ഒറ്റ നമ്പറാണ് **112**. കേരളത്തിൽ സൗജന്യ ആംബുലൻസ് സേവനമായ **കനിവ് 108** ഏത് സമയത്തും ലഭ്യമാണ്. അഗ്നിരക്ഷാ സേന — **101**, പോലീസ് — **100**, ആരോഗ്യ ഉപദേശത്തിന് **ദിശ 1056**. ഈ നമ്പറുകൾ വീട്ടിലെ എല്ലാവരും — കുട്ടികൾ ഉൾപ്പെടെ — മനഃപാഠമാക്കണം.

✓ ഫോൺ ചെയ്യുമ്പോൾ പറയേണ്ടത്

1. നിങ്ങളുടെ പേരും വിളിക്കുന്ന ഫോൺ നമ്പറും
2. **കൃത്യമായ സ്ഥലം** — വീട്ടുപേര്, വാർഡ്, പഞ്ചായത്ത്, അടുത്തുള്ള അടയാളം (പള്ളി, അമ്പലം, സ്കൂൾ, ബസ് സ്റ്റോപ്പ്)
3. എന്ത് സംഭവിച്ചു — വീഴ്ച, പൊള്ളൽ, പാമ്പുകടി, ഷോക്ക്, ബോധക്ഷയം...
4. എത്ര പേർക്ക് പരിക്ക്, അവരുടെ ഏകദേശ പ്രായം
5. രോഗിക്ക് ബോധമുണ്ടോ, ശ്വസിക്കുന്നുണ്ടോ
6. നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ച് കേൾക്കുക; അവർ പറയുന്നതുവരെ ഫോൺ വെക്കരുത്

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ മുൻകൂട്ടി ഒരുക്കാം

- അടിയന്തര നമ്പറുകൾ ഫോണിലും ഫ്രിഡ്ജിലും ഒട്ടിച്ചുവെക്കുക
- ഗൂഗിൾ മാപ്പിൽ വീടിന്റെ ലൊക്കേഷൻ പങ്കുവെക്കാൻ പഠിക്കുക — ആംബുലൻസിന് വഴി കണ്ടെത്താൻ എളുപ്പം
- രാത്രിയിൽ ഗേറ്റിലെ ലൈറ്റ് ഓണാക്കുക; ആരെങ്കിലും റോഡിൽ നിന്ന് വാഹനത്തെ വഴികാട്ടട്ടെ
- രോഗിയുടെ മരുന്നുകൾ, പഴയ ചികിത്സാ രേഖകൾ, ആധാർ/ഇൻഷുറൻസ് കാർഡ് എന്നിവ ഒരു ഫയലിൽ തയ്യാറാക്കി വെക്കുക
- അടുത്തുള്ള 24 മണിക്കൂർ അത്യാഹിത വിഭാഗമുള്ള ആശുപത്രി ഏതെന്ന് മുൻകൂട്ടി അറിയുക

ⓘ ആംബുലൻസ് വൈകുമെങ്കിൽ

ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ ആംബുലൻസ് എത്താൻ സമയമെടുക്കാം. ഓട്ടോയിലോ കാറിലോ കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ നട്ടെല്ലിന് പരിക്കില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക, രോഗിയെ ഒരാൾ ശ്രദ്ധിച്ച് കൂടെയിരിക്കുക, ആശുപത്രിയിലേക്ക് മുൻകൂട്ടി ഫോൺ ചെയ്ത് അറിയിക്കുക.

ഓർമ്മിക്കുക: 112 — ഒരൊറ്റ നമ്പർ; 108 — കനിവ് ആംബുലൻസ്. സ്ഥലം കൃത്യമായി പറയുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 3

ഭാഗം 1 · അടിസ്ഥാനപാഠങ്ങൾ

വീട്ടിലെ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ്

ഓരോ വീട്ടിലും ഒരു പെട്ടി



എല്ലാ വീട്ടിലും കുട്ടികൾക്ക് എത്താത്ത, എന്നാൽ മുതിർന്നവർക്ക് പെട്ടെന്ന് എടുക്കാവുന്ന ഒരിടത്ത് പ്രഥമശുശ്രൂഷാ പെട്ടി സൂക്ഷിക്കണം. വാഹനത്തിലും ഒരു ചെറിയ കിറ്റ് കരുതുക. മൂന്നുമാസത്തിലൊരിക്കൽ പരിശോധിച്ച് കാലാവധി കഴിഞ്ഞവ മാറ്റുക.

പെട്ടിയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടവ

- അണുവിമുക്ത ഗോസ് പാഡുകൾ, ബാൻഡേജ് റോളുകൾ, ഒട്ടിക്കുന്ന ബാൻഡേജുകൾ (ബാൻഡ്-എയ്ഡ്), മൈക്രോപോർ ടേപ്പ്
- ത്രികോണ ബാൻഡേജ് (കൈ തൂക്കിയിടാൻ), ക്രേപ്പ് ബാൻഡേജ് (ഉളുക്കിന്)
- ആന്റിസെപ്റ്റിക് ലായനി (പോവിഡോൺ അയഡിൻ), വൃത്തിയുള്ള പഞ്ഞി
- കത്രിക, ചവണ (ട്വീസർ), സേഫ്റ്റി പിന്നുകൾ, ഡിസ്പോസിബിൾ കൈയുറകൾ
- ഡിജിറ്റൽ തെർമോമീറ്റർ; സാധ്യമെങ്കിൽ പൾസ് ഓക്സിമീറ്ററും ബിപി മെഷീനും
- ഒആർഎസ് പാക്കറ്റുകൾ, പാരസെറ്റമോൾ, ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച വീട്ടുകാരുടെ പതിവ് മരുന്നുകൾ
- ടോർച്ചും അധിക ബാറ്ററിയും, ചെറിയ നോട്ട്ബുക്കും പേനയും, അടിയന്തര നമ്പറുകളുടെ കാർഡ്
- ഇൻസ്റ്റന്റ് കോൾഡ് പാക്ക്, കണ്ണ് കഴുകാനുള്ള ചെറിയ കപ്പ്, പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ

Free download and more resources: www.aetcm.com

✗ ഒഴിവാക്കേണ്ടത്

- കാലാവധി കഴിഞ്ഞ മരുന്നുകൾ സൂക്ഷിക്കരുത്
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളോ മറ്റ് മരുന്നുകളോ കിറ്റിൽ വെച്ച് സ്വയം ഉപയോഗിക്കരുത്
- പെട്ടി പൂട്ടി താക്കോൽ എവിടെയെന്ന് അറിയാതെ വെക്കരുത്

ⓘ വീട്ടിൽ പ്രമേഹരോഗിയോ ആസ്ത്മ രോഗിയോ ഉണ്ടെങ്കിൽ

ഗ്ലൂക്കോസ് പൊടി അല്ലെങ്കിൽ മിഠായി, ഗ്ലൂക്കോമീറ്റർ, ഇൻഹേലറും സ്പേസറും, അലർജിയുള്ളവർക്ക് ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച അഡ്രിനാലിൻ ഓട്ടോ-ഇൻജക്ടർ എന്നിവയും കിറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഇവ എവിടെയാണെന്ന് വീട്ടിലെ എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

ഓർമ്മിക്കുക: പെട്ടി ഒരുക്കുക, സ്ഥലം എല്ലാവരെയും അറിയിക്കുക, മൂന്നുമാസത്തിലൊരിക്കൽ പരിശോധിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 4

ഭാഗം 1 · അടിസ്ഥാനപാഠങ്ങൾ

സിപിആർ — മുതിർന്നവരിൽ

ഹൃദയം നിലച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ഹൃദയമാകട്ടെ



ഹൃദയം പെട്ടെന്ന് നിലയ്ക്കുമ്പോൾ (കാർഡിയാക് അറസ്റ്റ്) തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം നിലയ്ക്കുന്നു. 4–6 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ തലച്ചോറിന് സ്ഥിരമായ കേടുപാട് സംഭവിക്കാം. നെഞ്ചിൽ അമർത്തിക്കൊണ്ട് കൃത്രിമമായി രക്തയോട്ടം നിലനിർത്തുന്നതാണ് **സിപിആർ (Cardiopulmonary Resuscitation)**. ഉടനടി സിപിആർ നൽകുന്നത് അതിജീവന സാധ്യത രണ്ടോ മൂന്നോ ഇരട്ടിയാക്കുന്നു.

എപ്പോൾ സിപിആർ തുടങ്ങണം

- വിളിച്ചാലും തട്ടിയാലും പ്രതികരണമില്ല
- സാധാരണ ശ്വാസമില്ല, അല്ലെങ്കിൽ ഇടയ്ക്കിടെ കിതപ്പുപോലെ മാത്രം (gasping) — ഇതും ശ്വാസമില്ലാത്തതായി കണക്കാക്കുക

✓ സിപിആർ എങ്ങനെ

1. സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുക; ഉറക്കെ വിളിച്ച് പ്രതികരണം നോക്കുക.
2. സഹായം വിളിക്കുക — 112/108; ഫോൺ സ്പീക്കറിൽ ഇടുക. എഇഡി (AED) ലഭ്യമെങ്കിൽ കൊണ്ടുവരാൻ പറയുക.
3. രോഗിയെ ഉറച്ച പ്രതലത്തിൽ (നിലത്ത്) മലർത്തിക്കിടത്തുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. നെഞ്ചിന്റെ നടുവിൽ (മുലക്കണ്ണുകൾക്കിടയിൽ, നെഞ്ചെല്ലിന്റെ താഴത്തെ പകുതി) ഒരു കൈപ്പത്തിയുടെ അടിഭാഗം വെച്ച് മറ്റേ കൈ മുകളിൽ കോർത്തുവെക്കുക.
5. കൈമുട്ട് നിവർത്തി, തോൾ നേരെ മുകളിൽ വരുന്ന രീതിയിൽ **5–6 സെ.മീ. ആഴത്തിൽ, മിനിറ്റിൽ 100–120 തവണ** ശക്തിയായി അമർത്തുക. ഓരോ അമർത്തലിനുശേഷവും നെഞ്ച് പൂർണമായി ഉയരാൻ അനുവദിക്കുക.
6. പരിശീലനം ഉണ്ടെങ്കിൽ 30 അമർത്തലിന് ശേഷം 2 ശ്വാസം നൽകുക (30:2). പരിശീലനമില്ലെങ്കിൽ തുടർച്ചയായി അമർത്തിയാൽ മതി (Hands-only CPR).
7. എഇഡി എത്തിയാൽ ഉടൻ ഓൺ ചെയ്ത് അത് പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.
8. രോഗി ഉണരുകയോ സാധാരണ ശ്വസിക്കുകയോ ആംബുലൻസ് സംഘം ഏറ്റെടുക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതുവരെ നിർത്തരുത്. രണ്ടുപേരുണ്ടെങ്കിൽ ഓരോ 2 മിനിറ്റിലും മാറിമാറി ചെയ്യുക.

✓ റിക്കവറി പൊസിഷൻ — ബോധമില്ല, എന്നാൽ ശ്വസിക്കുന്നു

1. അടുത്തുള്ള കൈ തലയ്ക്ക് നേരെ മടക്കിവെക്കുക.
2. അകലെയുള്ള കൈ കവിളിന് താഴെ വെക്കുക; അകലെയുള്ള കാൽമുട്ട് മടക്കി ഉയർത്തുക.
3. മുട്ടിൽ പിടിച്ച് രോഗിയെ നിങ്ങളുടെ നേരെ ചരിച്ച് കിടത്തുക; തല അൽപം പിന്നോട്ട് ചരിച്ച് ശ്വാസവഴി തുറന്നുവെക്കുക.
4. ഇടയ്ക്കിടെ ശ്വാസം പരിശോധിക്കുക; ശ്വാസം നിലച്ചാൽ ഉടൻ സിപിആർ തുടങ്ങുക.

✗ ഒഴിവാക്കേണ്ടത്

- വാരിയെല്ല് പൊട്ടുമോ എന്ന് പേടിച്ച് പതുക്കെ അമർത്തരുത് — ജീവനാണ് പ്രധാനം
- കട്ടിലിലോ മെത്തയിലോ കിടത്തി സിപിആർ ചെയ്യരുത്
- പൾസ് നോക്കാൻ സമയം കളയരുത്; ഇടവേളകൾ 10 സെക്കൻഡിൽ കൂടരുത്
- മുഖത്ത് വെള്ളം തളിച്ചും കുലുക്കിയും സമയം കളയരുത്

ⓘ എഇഡി (AED)

വിമാനത്താവളം, മാൾ, റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ, ചില ആരാധനാലയങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ എഇഡി (ഓട്ടോമേറ്റഡ് എക്സ്റ്റേണൽ ഡിഫിബ്രിലേറ്റർ) ഉണ്ടാകും. ഇത് പരിശീലനമില്ലാത്തവർക്കും ഉപയോഗിക്കാം — യന്ത്രം തന്നെ ശബ്ദത്തിൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകും, ഷോക്ക് ആവശ്യമെങ്കിൽ മാത്രമേ നൽകൂ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഓർമ്മിക്കുക: ബോധമില്ല, ശ്വാസമില്ല — ശക്തിയായി, വേഗത്തിൽ, നിർത്താതെ അമർത്തുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 5

സിപിആർ — കുട്ടികളിലും ശിശുക്കളിലും

ചെറിയ ശരീരം, ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള കൈകൾ



കുട്ടികളിൽ ഹൃദയസ്തംഭനം ഉണ്ടാകുന്നത് മിക്കപ്പോഴും ശ്വാസതടസ്സം മൂലമാണ് — മുങ്ങൽ, ചോക്കിംഗ്, ഗുരുതരമായ ശ്വാസകോശ അണുബാധ. അതിനാൽ കുട്ടികളിൽ **ശ്വാസം നൽകുന്നത്** വളരെ പ്രധാനമാണ്.

✓ കുട്ടികളിൽ (1 വയസ്സ് മുതൽ പ്രായപൂർത്തിവരെ)

1. പ്രതികരണം പരിശോധിക്കുക; സഹായം വിളിക്കുക. ഒറ്റയ്ക്കാണെങ്കിൽ ആദ്യം 2 മിനിറ്റ് സിപിആർ ചെയ്തശേഷം ഫോൺ ചെയ്യുക.
2. ശ്വാസവഴി തുറന്ന് 5 പ്രാരംഭ ശ്വാസം നൽകുക (നെഞ്ച് ഉയരുന്നുണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക).
3. ഒരു കൈപ്പത്തി കൊണ്ട് (വലിയ കുട്ടിക്ക് രണ്ട് കൈ) നെഞ്ചിന്റെ ആഴത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്ന് (ഏകദേശം 5 സെ.മീ.) അമർത്തുക.
4. മിനിറ്റിൽ 100–120 വേഗത്തിൽ 30 അമർത്തൽ, 2 ശ്വാസം — തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✓ ശിശുക്കളിൽ (1 വയസ്സിൽ താഴെ)

1. കുഞ്ഞിനെ ഉറച്ച പ്രതലത്തിൽ കിടത്തുക; തല നേരെ (ന്യൂട്രൽ) വെക്കുക — അമിതമായി പിന്നോട്ട് ചരിക്കരുത്.
2. കുഞ്ഞിന്റെ വായും മൂക്കും ഒരുമിച്ച് നിങ്ങളുടെ വായ കൊണ്ട് മൂടി 5 മൃദുവായ ശ്വാസം നൽകുക.
3. മുലക്കണ്ണുകളെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന വരയ്ക്ക് തൊട്ടുതാഴെ നെഞ്ചിന്റെ നടുവിൽ രണ്ട് വിരൽ കൊണ്ട് (അല്ലെങ്കിൽ രണ്ട് തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് നെഞ്ച് ചുറ്റിപ്പിടിച്ച്) ഏകദേശം 4 സെ.മീ. അമർത്തുക.
4. 30 അമർത്തൽ, 2 ശ്വാസം — സഹായം എത്തുംവരെ തുടരുക.

✗ ഒഴിവാക്കേണ്ടത്

- കുഞ്ഞിനെ തലകീഴായി പിടിച്ച് കുലുക്കരുത്
- ശക്തിയായി ഊതരുത് — നെഞ്ച് ഉയരാൻ വേണ്ടത്ര മാത്രം
- ശ്വാസമില്ലാത്ത കുഞ്ഞിനെ എടുത്ത് ആശുപത്രിയിലേക്ക് ഓടുമ്പോൾ സിപിആർ നിർത്തരുത് — വാഹനത്തിൽ മറ്റൊരാൾ ഓടിക്കട്ടെ, നിങ്ങൾ തുടരുക

◆ പഠിക്കാം, പരിശീലിക്കാം

- അമ്മമാർ, മുത്തശ്ശിമാർ, കുട്ടികളെ നോക്കുന്നവർ എന്നിവർ അംഗീകൃത ബിഎൽഎസ് (BLS) പരിശീലനം നേടുക
- പല മെഡിക്കൽ കോളേജുകളും ആശുപത്രികളും റെഡ് ക്രോസ് പോലുള്ള സംഘടനകളും സൗജന്യ സിപിആർ ക്ലാസുകൾ നടത്തുന്നുണ്ട്

ഓർമ്മിക്കുക: കുട്ടികളിൽ ആദ്യം 5 ശ്വാസം, പിന്നെ 30 അമർത്തൽ, 2 ശ്വാസം.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം

2

വീഴ്ചകളും ആഘാതങ്ങളും

നനഞ്ഞ തറ, കോണിപ്പടി, ഏണി, തെങ്ങ് — വീട്ടിലും പറമ്പിലും ഏറ്റവും കൂടുതൽ പരിക്കുകൾക്ക് കാരണം വീഴ്ചകളാണ്.

- വീഴ്ചകൾ — തറയിലും കോണിപ്പടിയിലും കുളിമുറിയിലും
- തലയ്ക്കേൽക്കുന്ന പരിക്ക്
- തെങ്ങിൽ നിന്നും ഏണിയിൽ നിന്നുമുള്ള വീഴ്ച
- എല്ലൊടിവ്, ഉളുക്ക്, സന്ധി തെറ്റൽ
- ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ ദേഹത്ത് വീഴൽ

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 6

വീഴ്ചകൾ — തറയിലും കോണിപ്പടിയിലും കുളിമുറിയിലും

പ്രായമായവരുടെയും കുട്ടികളുടെയും ഏറ്റവും വലിയ ശത്രു



കേരളത്തിലെ വീടുകളിൽ മിനുസമുള്ള ടൈൽ/ഗ്രാനൈറ്റ് തറ, നനഞ്ഞ കുളിമുറി, മഴക്കാലത്തെ പായൽ പിടിച്ച മുറ്റം, കൈവരിയില്ലാത്ത കോണിപ്പടി എന്നിവ വീഴ്ചയുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങളാണ്. പ്രായമായവരിൽ ഒരു ചെറിയ വീഴ്ച പോലും ഇടുപ്പെല്ല് (hip bone) പൊട്ടാനും ദീർഘകാലം കിടപ്പിലാകാനും ഇടയാക്കാം.

വീണയാളെ പരിശോധിക്കുമ്പോൾ

- ബോധമുണ്ടോ, സംസാരിക്കുന്നുണ്ടോ, ശ്വാസമുണ്ടോ
- തല, കഴുത്ത്, പുറം എന്നിവിടങ്ങളിൽ വേദനയുണ്ടോ
- കൈകാലുകൾ അനക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ; തരിപ്പോ മരവിപ്പോ ഉണ്ടോ
- ഏതെങ്കിലും ഭാഗം വളഞ്ഞോ നീരുവെച്ചോ ഇരിക്കുന്നുണ്ടോ
- പ്രായമായവരിൽ: കാൽ പുറത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞും ചെറുതായും ഇരിക്കുന്നത് ഇടുപ്പെല്ല് ഒടിവിന്റെ ലക്ഷണമാണ്
- വീഴ്ചയ്ക്ക് മുൻപ് തലകറക്കമോ നെഞ്ചുവേദനയോ ബോധക്ഷയമോ ഉണ്ടായോ എന്ന് ചോദിക്കുക

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. ശാന്തമായി അടുത്തിരിക്കുക; ഉടൻ എഴുന്നേൽപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. ബോധമില്ലെങ്കിലോ ശ്വാസമില്ലെങ്കിലോ അധ്യായം 1, 4 പ്രകാരം പ്രവർത്തിക്കുക.
3. കഴുത്തിനോ പുറത്തിനോ വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ അനങ്ങാതെ കിടക്കാൻ പറയുക; 108-ൽ വിളിക്കുക (അധ്യായം 8).
4. ഗുരുതര പരിക്കില്ലെങ്കിൽ: ആദ്യം വശം ചരിഞ്ഞ്, പിന്നെ മുട്ടുകുത്തി, ഉറപ്പുള്ള കസേരയിൽ പിടിച്ച് പതുക്കെ എഴുന്നേൽക്കാൻ സഹായിക്കുക.
5. ചെറിയ മുറിവുകൾ വൃത്തിയാക്കുക; നീരുള്ളിടത്ത് തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസ് 15–20 മിനിറ്റ് വെക്കുക.
6. അടുത്ത 24 മണിക്കൂർ ശ്രദ്ധിക്കുക — പ്രത്യേകിച്ച് തലയടിച്ച് വീണവരെ (അധ്യായം 7).

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- വീണയുടനെ വലിച്ചെഴുന്നേൽപ്പിക്കരുത്
- നീരുള്ള ഭാഗത്ത് ശക്തിയായി ഉഴിയുകയോ ചൂടുള്ള എണ്ണ തേച്ച് തിരുമ്മുകയോ ചെയ്യരുത് — നീരും വേദനയും കൂടും
- വളഞ്ഞ കൈകാൽ നേരെയാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്
- "ചെറിയ വീഴ്ചയല്ലേ" എന്ന് കരുതി പ്രായമായവരുടെ വേദന അവഗണിക്കരുത്

+ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- ബോധക്ഷയം, ഛർദ്ദി, കടുത്ത തലവേദന, ആശയക്കുഴപ്പം
- എഴുന്നേറ്റ് നടക്കാനോ ഭാരം താങ്ങാനോ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ
- രക്തം കട്ടിയാകാതിരിക്കാനുള്ള മരുന്ന് (blood thinner) കഴിക്കുന്നയാൾ തലയടിച്ച് വീണാൽ — ലക്ഷണമില്ലെങ്കിലും

◆ വീഴ്ച തടയാം

- കുളിമുറിയിൽ തെന്നാത്ത മാറ്റ്, പിടിക്കാനുള്ള കമ്പി, ഇരുന്ന് കുളിക്കാൻ കസേര
- കോണിപ്പടിക്ക് രണ്ടുവശത്തും കൈവരിയും നല്ല വെളിച്ചവും; രാത്രി ചെറിയ ലൈറ്റ് (night lamp)
- തറയിൽ വീഴുന്ന വെള്ളവും എണ്ണയും ഉടൻ തുടയ്ക്കുക; തറ തുടയ്ക്കുമ്പോൾ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുക
- വഴിയിൽ കിടക്കുന്ന വയറുകൾ, ചുരുണ്ട ചവിട്ടി, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ എന്നിവ മാറ്റുക
- മഴക്കാലത്ത് മുറ്റത്തെയും പടികളിലെയും പായൽ നീക്കം ചെയ്യുക

Free download and more resources: www.aetcm.com

- പ്രായമായവർക്ക് പാകത്തിനുള്ള ചെരുപ്പ്, ആവശ്യമെങ്കിൽ വടി/വാക്കർ; കാഴ്ചയും മരുന്നുകളും പതിവായി പരിശോധിപ്പിക്കുക
- കുഞ്ഞുങ്ങളെ കട്ടിലിലോ മേശയിലോ ഒറ്റയ്ക്ക് കിടത്തരുത്; കോണിപ്പടിക്ക് മുകളിലും താഴെയും ഗേറ്റ് വെക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: വീണയുടൻ എഴുന്നേൽപ്പിക്കരുത് — ആദ്യം പരിക്ക് പരിശോധിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 7

ഭാഗം 2 · വീഴ്ചകളും ആഘാതങ്ങളും

തലയ്ക്കേൽക്കുന്ന പരിക്ക്

പുറമേ ചെറുതായാലും ഉള്ളിൽ ഗുരുതരമാകാം



കട്ടിലിൽ നിന്നുള്ള വീഴ്ച, കോണിപ്പടിയിൽ നിന്നുള്ള വീഴ്ച, തലയിൽ വസ്തുക്കൾ വീഴൽ, ഇരുചക്ര വാഹനാപകടം എന്നിവ തലയ്ക്ക് പരിക്കേൽക്കാനിടയാക്കും. തലയോട്ടിക്കുള്ളിൽ രക്തസ്രാവമുണ്ടായാൽ ലക്ഷണങ്ങൾ മണിക്കൂറുകൾ കഴിഞ്ഞേ പ്രത്യക്ഷപ്പെടൂ — അതുകൊണ്ട് നിരീക്ഷണം അത്യാവശ്യമാണ്.

അപകട ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഏതാനും നിമിഷമെങ്കിലും ബോധം പോയത്
- ആവർത്തിച്ചുള്ള ഛർദ്ദി, കൂടിവരുന്ന തലവേദന
- അമിതമായ ഉറക്കം തൂങ്ങൽ, ഉണർത്താൻ പ്രയാസം, ആശയക്കുഴപ്പം, അസാധാരണ പെരുമാറ്റം
- ഫിറ്റ്സ് (അപസ്മാരം)
- ഒരു വശത്ത് കൈകാൽ തളർച്ച, സംസാരിക്കാൻ പ്രയാസം, കണ്ണിന്റെ കൃഷ്ണമണികൾ വ്യത്യസ്ത വലുപ്പത്തിൽ
- ചെവിയിൽ നിന്നോ മൂക്കിൽ നിന്നോ രക്തമോ തെളിഞ്ഞ ദ്രാവകമോ; കണ്ണിന് ചുറ്റും കറുപ്പ്

Free download and more resources: www.aetcm.com

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. ബോധമില്ലെങ്കിൽ കഴുത്ത് അനങ്ങാതെ ശ്രദ്ധിച്ച് ശ്വാസം പരിശോധിക്കുക; 108-ൽ വിളിക്കുക.
2. തലയിലെ മുറിവിൽ നിന്ന് രക്തം വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ വൃത്തിയുള്ള തുണി കൊണ്ട് പതുക്കെ അമർത്തുക (എല്ല് പൊട്ടിയതായി തോന്നിയാൽ ശക്തിയായി അമർത്തരുത്).
3. മുഴയിൽ തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസ് 15–20 മിനിറ്റ് വെക്കുക.
4. ചെറിയ പരിക്കാണെങ്കിലും 24 മണിക്കൂർ ഒരാൾ കൂടെയുണ്ടാകണം; ഉറങ്ങുന്നതിൽ തെറ്റില്ല, പക്ഷേ ഇടയ്ക്ക് ഉണർത്തി സാധാരണപോലെ പ്രതികരിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക.
5. വേദനയ്ക്ക് പാരസെറ്റമോൾ മാത്രം; ആസ്പിരിൻ പോലുള്ളവ ഒഴിവാക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ചെവിയിൽ നിന്നോ മൂക്കിൽ നിന്നോ ഒഴുകുന്ന ദ്രാവകം തടയാൻ പഞ്ഞി തിരുകരുത്
- തലയ്ക്ക് പരിക്കേറ്റ ശേഷം മദ്യമോ ഉറക്കഗുളികയോ നൽകരുത്
- ഹെൽമറ്റ് ധരിച്ചയാളുടെ ഹെൽമറ്റ് പരിശീലനമില്ലാതെ ഊരിമാറ്റരുത് (ശ്വാസതടസ്സമുണ്ടെങ്കിലൊഴികെ)

+ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- മുകളിൽ പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും അപകട ലക്ഷണം
- ഒരു വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുഞ്ഞ് വീണ് തലയടിച്ചാൽ, അല്ലെങ്കിൽ 65 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവർ
- ഉയരത്തിൽ നിന്നുള്ള വീഴ്ച (തന്റെ ഉയരത്തിലധികം) അല്ലെങ്കിൽ വാഹനാപകടം

◆ തടയാം

- ഇരുചക്രവാഹനത്തിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്ന എല്ലാവരും — കുട്ടികൾ ഉൾപ്പെടെ — ഹെൽമറ്റ് ധരിക്കുക
- കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഉയർന്ന കട്ടിലിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് കിടത്തരുത്; ബേബി വാക്കർ ഒഴിവാക്കുക
- ഷെൽഫിന് മുകളിൽ ഭാരമുള്ള സാധനങ്ങൾ വെക്കരുത്

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഓർമ്മിക്കുക: തലയടിച്ച് വീണാൽ 24 മണിക്കൂർ നിരീക്ഷിക്കുക; ഛർദ്ദിയും ഉറക്കം തൂങ്ങലും അപകട സൂചന.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 8

തെങ്ങിൽ നിന്നും ഏണിയിൽ നിന്നുമുള്ള വീഴ്ച

നട്ടെല്ലിന് പരിക്ക് — തെറ്റായ എടുക്കൽ ജീവിതകാലം തളർത്താം



തെങ്ങുകയറ്റം, കവുങ്ങ്/മാവ് കയറ്റം, മേൽക്കൂര നന്നാക്കൽ, ഏണിയിൽ നിന്നുള്ള പണി എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള വീഴ്ച കേരളത്തിൽ നട്ടെല്ലിന് പരിക്കേൽക്കുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണമാണ്. പരിക്കേറ്റയാളെ തെറ്റായ രീതിയിൽ എടുത്ത് ഓട്ടോയിലോ ചുമലിലോ കയറ്റുന്നത് സുഷുമ്നാനാഡിക്ക് സ്ഥിരമായ കേടുപാടും തളർച്ചയും ഉണ്ടാക്കാം.

നട്ടെല്ലിന് പരിക്ക് സംശയിക്കേണ്ടത്

- ഉയരത്തിൽ നിന്നുള്ള വീഴ്ച, തലകുത്തി വീഴൽ, ആഴം കുറഞ്ഞ വെള്ളത്തിലേക്ക് ചാടൽ
- കഴുത്തിലോ പുറത്തോ വേദന
- കൈകാലുകളിൽ തരിപ്പ്, മരവിപ്പ്, തളർച്ച
- മൂത്രമോ മലമോ അറിയാതെ പോകുക
- ബോധമില്ലാത്ത അവസ്ഥ — ബോധമില്ലാത്ത എല്ലാ വീഴ്ചക്കാരെയും നട്ടെല്ലിന് പരിക്കുള്ളതായി കണക്കാക്കുക

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. 108-ൽ വിളിക്കുക; നട്ടെല്ലിന് പരിക്ക് സംശയിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് പറയുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. രോഗിയോട് അനങ്ങരുതെന്ന് പറയുക. തലയുടെ ഇരുവശത്തും കൈകൾ വെച്ച് തലയും കഴുത്തും ഉടലും ഒരേ നിരയിൽ അനങ്ങാതെ പിടിക്കുക.
3. ശ്വാസം പരിശോധിക്കുക. ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ സിപിആർ തുടങ്ങുക — ജീവനാണ് ആദ്യം.
4. ഛർദ്ദിക്കുകയാണെങ്കിൽ 3–4 പേർ ചേർന്ന് തലയും ഉടലും ഒരുമിച്ച് ഒരു തടിപോലെ (log roll) വശത്തേക്ക് തിരിക്കുക.
5. മാറ്റേണ്ടി വന്നാൽ നീളമുള്ള ഉറച്ച പലകയിൽ (വാതിൽപ്പലക പോലും) 4–6 പേർ ചേർന്ന് ഒരുമിച്ച് ഉയർത്തുക; തലയുടെ ഇരുവശത്തും ചുരുട്ടിയ തുണി വെച്ച് അനങ്ങാതാക്കുക.
6. പുതപ്പിട്ട് ചൂട് നിലനിർത്തുക; വെള്ളമോ ഭക്ഷണമോ നൽകരുത്.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- രോഗിയെ ഇരുത്തുകയോ നടത്തുകയോ ചെയ്യരുത്
- കൈയും കാലും പിടിച്ച് തൂക്കിയെടുക്കരുത്; ചുമലിൽ എടുക്കരുത്
- ഓട്ടോറിക്ഷയിലോ കാറിന്റെ സീറ്റിലോ ഇരുത്തി കൊണ്ടുപോകരുത് — സാധ്യമെങ്കിൽ ആംബുലൻസ് കാത്തിരിക്കുക
- കഴുത്ത് തിരിച്ചും ഉഴിഞ്ഞും "ഉളുക്ക് മാറ്റാൻ" ശ്രമിക്കരുത്

◆ തടയാം

- തെങ്ങുകയറ്റത്തിന് സുരക്ഷാ ബെൽറ്റുള്ള തെങ്ങുകയറ്റ യന്ത്രം ഉപയോഗിക്കുക; മഴയത്തും കാറ്റത്തും കയറരുത്
- ഏണി ഉറച്ച നിരപ്പായ തറയിൽ ശരിയായ ചരിവിൽ വെക്കുക; ഒരാൾ താഴെ പിടിച്ചുനിൽക്കുക
- ഏണിയുടെ ഏറ്റവും മുകളിലെ പടിയിൽ നിൽക്കരുത്; കൈയിൽ ഭാരം പിടിച്ച് കയറരുത്
- മേൽക്കൂരയിൽ പണിയെടുക്കുമ്പോൾ സുരക്ഷാ കയർ ഉപയോഗിക്കുക; മഴക്കാലത്ത് ഒഴിവാക്കുക
- പരിചയമില്ലാത്ത കുളത്തിലേക്കോ പുഴയിലേക്കോ തലകുത്തി ചാടരുത്

ഓർമ്മിക്കുക: നട്ടെല്ലിന് പരിക്ക് സംശയിച്ചാൽ — അനക്കരുത്, ഇരുത്തരുത്, പലകയിൽ മാത്രം എടുക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 9

ഭാഗം 2 · വീഴ്ചകളും ആഘാതങ്ങളും

എല്ലൊടിവ്, ഉളുക്ക്, സന്ധി തെറ്റൽ

താൽക്കാലികമായി അനങ്ങാതാക്കുക, വേഗം ചികിത്സ നേടുക



വീഴ്ചയിലോ ആഘാതത്തിലോ എല്ല് പൊട്ടുന്നതാണ് **ഒടിവ് (fracture)**. സന്ധികളിലെ ബന്ധനങ്ങൾക്ക് (ligament) വലിവോ കീറലോ ഉണ്ടാകുന്നതാണ് **ഉളുക്ക് (sprain)**. സന്ധിയിൽ നിന്ന് എല്ല് സ്ഥാനം തെറ്റുന്നതാണ് **സന്ധി തെറ്റൽ (dislocation)**. പുറമേ നോക്കി ഇവ തമ്മിൽ വേർതിരിക്കാൻ പ്രയാസമാണ് — സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ ഒടിവായി കണക്കാക്കുക.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- കടുത്ത വേദന, അനക്കുമ്പോൾ കൂടുന്നു
- നീര്, നീലിച്ച നിറം
- വളവ്, ആകൃതി മാറ്റം, അസാധാരണ ചലനം
- ഭാരം താങ്ങാനോ ഉപയോഗിക്കാനോ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ
- എല്ല് പൊട്ടുന്ന ശബ്ദം കേട്ടതായി പറയൽ
- തുറന്ന ഒടിവ്: മുറിവിലൂടെ എല്ല് പുറത്ത് കാണാം

✓ ഒടിവ് — ചെയ്യേണ്ടത്

1. പരിക്കേറ്റ ഭാഗം കണ്ടെത്തിയ നിലയിൽ തന്നെ അനങ്ങാതാക്കുക (splint) — ഒടിവിന് മുകളിലെയും താഴത്തെയും സന്ധികൾ ഉൾപ്പെടെ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. സ്പ്ലിന്റിന് മടക്കിയ പത്രം, മാസിക, കാർഡ്ബോർഡ്, മരക്ഷണം, സ്കെയിൽ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം; ഇടയിൽ തുണി വെച്ച് കെട്ടുക.
3. കൈക്ക് ത്രികോണ ബാൻഡേജോ ഷാളോ ദുപ്പട്ടയോ കൊണ്ട് തോളിൽ തൂക്കിയിടുക (sling). കാലാണെങ്കിൽ നല്ല കാലിനോട് ചേർത്ത് കെട്ടാം.
4. തുറന്ന ഒടിവിൽ മുറിവ് വൃത്തിയുള്ള തുണി കൊണ്ട് മൂടുക; എല്ലിൽ അമർത്താതെ ചുറ്റും അമർത്തി രക്തം നിർത്തുക.
5. കെട്ടിനുശേഷം വിരലുകളിൽ നിറവും ചൂടും സംവേദനവും ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക; മരവിപ്പോ നീലനിറമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ കെട്ട് അയയ്ക്കുക.
6. തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസ് വെക്കാം; ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക. ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടിവന്നാലോ എന്നതിനാൽ ഭക്ഷണം നൽകാതിരിക്കുക.

✓ ഉളുക്ക് — RICE

1. **വിശ്രമം (Rest):** പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
2. **ഐസ് (Ice):** 15–20 മിനിറ്റ്, 2–3 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട്, ആദ്യ 48 മണിക്കൂർ.
3. **ബാൻഡേജ് (Compression):** ക്രേപ്പ് ബാൻഡേജ് — ഇറുക്കം അധികമാകരുത്.
4. **ഉയർത്തുക (Elevation):** തലയണയിൽ ഹൃദയനിരപ്പിന് മുകളിൽ വെക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- വളഞ്ഞ എല്ല് വലിച്ച് നേരെയാക്കാനോ തെറ്റിയ സന്ധി തിരികെ ഇടാനോ ശ്രമിക്കരുത്
- പരിശോധനയും എക്സ്-റേയും ഇല്ലാതെ നാടൻ "എല്ലുകെട്ട്" ചെയ്യരുത് — തെറ്റായി ചേരാനും രക്തയോട്ടം നിലയ്ക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്
- ഉളുക്കിൽ ആദ്യ 48 മണിക്കൂർ ചൂട് വെക്കുകയോ ശക്തിയായി ഉഴിയുകയോ ചെയ്യരുത്
- തുറന്ന ഒടിവിലെ എല്ല് അകത്തേക്ക് തള്ളരുത്

+ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- ഒടിവോ സന്ധി തെറ്റലോ സംശയിക്കുന്ന എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളും
- തുറന്ന ഒടിവ്, തുടയെല്ല് ഒടിവ്, ഇടുപ്പ് ഒടിവ് — ഉടൻ ആംബുലൻസ് വിളിക്കുക
- കൈയിലോ കാലിലോ മരവിപ്പ്, തണുപ്പ്, നീലനിറം

ഓർമ്മിക്കുക: ഒടിവ് സംശയിച്ചാൽ — കണ്ട നിലയിൽ അനങ്ങാതാക്കി ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 10

ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ ദേഹത്ത് വീഴൽ

അലമാര, ടിവി, തേങ്ങ, ഷെൽഫിലെ സാധനങ്ങൾ



കുട്ടികൾ ഡ്രോയറുകളിൽ ചവിട്ടി കയറുമ്പോൾ അലമാരയും ഡ്രസ്സിംഗ് ടേബിളും മറിഞ്ഞുവീഴാം; ഉറപ്പിക്കാത്ത ടിവി സ്റ്റാൻഡിൽ നിന്ന് വീഴാം. പറമ്പിൽ കളിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെയും നടന്നുപോകുന്നവരുടെയും തലയിൽ തേങ്ങയോ ഓലമടലോ വീഴുന്നതും കേരളത്തിൽ സാധാരണമാണ്.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. വസ്തുവിന്റെ അടിയിൽ കുടുങ്ങിയ ആളെ ഉടൻ മോചിപ്പിക്കുക — മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായത്തോടെ ശ്രദ്ധയോടെ ഉയർത്തുക.
2. ശ്വാസവും ബോധവും പരിശോധിക്കുക; ആവശ്യമെങ്കിൽ സിപിആർ.
3. തലയ്ക്ക് പരിക്കേറ്റാൽ അധ്യായം 7, ഒടിവുണ്ടെങ്കിൽ അധ്യായം 9 പ്രകാരം പ്രവർത്തിക്കുക.
4. രക്തസ്രാവം അമർത്തി നിർത്തുക (അധ്യായം 15).
5. നെഞ്ചിലോ വയറ്റിലോ ഭാരം വീണിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പുറമേ പരിക്ക് കാണാനില്ലെങ്കിലും ആശുപത്രിയിൽ പരിശോധിപ്പിക്കുക — ആന്തരിക രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകാം.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✚ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- ദീർഘനേരം (മണിക്കൂറുകൾ) ഭാരത്തിനടിയിൽ കുടുങ്ങിക്കിടന്നവർ — മോചിപ്പിച്ച ശേഷം പെട്ടെന്ന് നില വഷളാകാം; 108-ൽ വിളിക്കുക
- ശ്വാസതടസ്സം, വയറുവേദന, വിളർച്ച, തലകറക്കം

◆ തടയാം

- അലമാര, ബുക്ക്‌ഷെൽഫ്, ടിവി എന്നിവ ചുമരിനോട് ബ്രാക്കറ്റോ സ്ട്രാപ്പോ കൊണ്ട് ഉറപ്പിക്കുക
- ഭാരമുള്ള സാധനങ്ങൾ താഴത്തെ തട്ടുകളിൽ വെക്കുക; ഉയർന്ന ഷെൽഫിൽ നിന്ന് എടുക്കാൻ ഉറപ്പുള്ള സ്റ്റൂൾ ഉപയോഗിക്കുക
- കുട്ടികൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള സാധനങ്ങൾ (മിഠായി, റിമോട്ട്) ഉയരത്തിൽ വെക്കരുത് — അവർ കയറാൻ ശ്രമിക്കും
- പാകമായ തേങ്ങയും ഉണങ്ങിയ ഓലയും സമയത്ത് വെട്ടിയിറക്കുക; തെങ്ങിൻചുവട്ടിൽ കുട്ടികളെ കളിക്കാൻ വിടരുത്, വാഹനം പാർക്ക് ചെയ്യരുത്

ഓർമ്മിക്കുക: ഭാരമുള്ള ഫർണിച്ചർ ചുമരിനോട് ഉറപ്പിക്കുക — ഒരു സ്ക്രൂ ഒരു കുഞ്ഞിനെ രക്ഷിക്കും.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം

3

പൊള്ളൽ

അടുക്കളയിലെ തീ, ചൂടുവെള്ളം, എണ്ണ, രാസവസ്തുക്കൾ, നിലവിളക്ക് — പൊള്ളലിന് ആദ്യത്തെ 20 മിനിറ്റ് വെള്ളമാണ് മരുന്ന്.

- തീപ്പൊള്ളലും ചൂടുവെള്ളം പൊള്ളലും
- അടുക്കളയിലെ തീ — എണ്ണ, പ്രഷർ കുക്കർ, ഗ്യാസ് അടുപ്പ്
- രാസവസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള പൊള്ളൽ — തൊലിയിലും കണ്ണിലും
- വസ്ത്രത്തിന് തീ പിടിച്ചാൽ

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം 3 · പൊള്ളൽ

അധ്യായം 11

തീപ്പൊള്ളലും ചൂടുവെള്ളം പൊള്ളലും

20 മിനിറ്റ് ഒഴുകുന്ന തണുത്ത വെള്ളം



ചായ, പാൽ, കഞ്ഞി, കുക്കറിലെ ആവി, കുളിക്കാനുള്ള ചൂടുവെള്ളം എന്നിവയാണ് കുട്ടികളിൽ പൊള്ളലിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. പൊള്ളിയ ഉടൻ തണുപ്പിക്കുന്നത് പൊള്ളലിന്റെ ആഴം കുറയ്ക്കുന്നു, വേദന കുറയ്ക്കുന്നു, പാട് (scar) കുറയ്ക്കുന്നു. മൂന്ന് മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തണുപ്പിച്ചാലും ഗുണമുണ്ട്.

പൊള്ളലിന്റെ തരങ്ങൾ

തരം	ലക്ഷണം
ഉപരിപ്ലവം (ഒന്നാം ഡിഗ്രി)	ചുവപ്പ്, വേദന, കുമിളയില്ല — വെയിലേറ്റ പൊള്ളൽ പോലെ
ഭാഗിക ആഴം (രണ്ടാം ഡിഗ്രി)	കുമിളകൾ, നനവ്, കടുത്ത വേദന
പൂർണ ആഴം (മൂന്നാം ഡിഗ്രി)	വെളുത്തതോ കറുത്തതോ തുകൽപോലെയോ ഉള്ള തൊലി; നാഡികൾ കരിഞ്ഞതിനാൽ വേദന കുറവായിരിക്കാം

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. പൊള്ളലിന്റെ കാരണത്തിൽ നിന്ന് മാറ്റുക; തീയാണെങ്കിൽ അണയ്ക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. പൊള്ളിയ ഭാഗം **20 മിനിറ്റ് ഒഴുകുന്ന സാധാരണ തണുത്ത (ടാപ്പ്) വെള്ളത്തിൽ** പിടിക്കുക.
3. തണുപ്പിക്കുന്നതിനിടെ മോതിരം, വള, വാച്ച്, ബെൽറ്റ് എന്നിവ നീക്കുക — നീരുവെക്കും മുൻപ്. തൊലിയിൽ ഒട്ടിയ വസ്ത്രം വലിച്ചുമാറ്റരുത്.
4. തണുപ്പിച്ചശേഷം ക്ലിംഗ് ഫിലിം (cling film) അയച്ച് വെച്ചോ വൃത്തിയുള്ള നനഞ്ഞ തുണിയോ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറോ കൊണ്ടോ മൂടുക.
5. ബാക്കി ശരീരം പുതപ്പ് കൊണ്ട് മൂടി ചൂട് നിലനിർത്തുക — പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളിൽ.
6. വേദനയ്ക്ക് പാരസെറ്റമോൾ നൽകാം.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത് — നാട്ടിൽ സാധാരണമായ തെറ്റുകൾ

- ടൂത്ത്പേസ്റ്റ്, മഷി, വെണ്ണ, നെയ്യ്, വെളിച്ചെണ്ണ, തേൻ, മഞ്ഞൾ, മുട്ട, ചാണകം എന്നിവ പുരട്ടരുത് — ചൂട് ഉള്ളിൽ തങ്ങിനിൽക്കും, അണുബാധയുണ്ടാകും
- ഐസോ ഐസ് വെള്ളമോ നേരിട്ട് വെക്കരുത് — തൊലിക്ക് കൂടുതൽ കേടുണ്ടാകും, കുട്ടികളിൽ ശരീരം തണുത്തുപോകും
- കുമിളകൾ പൊട്ടിക്കരുത്
- പഞ്ഞി നേരിട്ട് പൊള്ളലിൽ വെക്കരുത് — നാരുകൾ ഒട്ടിപ്പിടിക്കും

✚ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- കുട്ടിയുടെ കൈപ്പത്തിയേക്കാൾ (ശരീരത്തിന്റെ 1%) വലിയ പൊള്ളൽ, അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും ആഴമുള്ള പൊള്ളൽ
- മുഖം, കൈകൾ, കാലുകൾ, ജനനേന്ദ്രിയം, സന്ധികൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെ പൊള്ളൽ
- വൈദ്യുതി, രാസവസ്തു എന്നിവ മൂലമുള്ള പൊള്ളൽ
- പുക ശ്വസിച്ചത്, ശബ്ദമടപ്പ്, മൂക്കിലെ രോമം കരിഞ്ഞത് — ശ്വാസനാളത്തിൽ പൊള്ളലുണ്ടാകാം
- ശിശുക്കൾ, പ്രായമായവർ, പ്രമേഹരോഗികൾ, ഗർഭിണികൾ

◆ തടയാം

- ചൂടുള്ള പാത്രങ്ങളുടെ പിടി അടുപ്പിന്റെ ഉള്ളിലേക്ക് തിരിച്ചുവെക്കുക
- കുട്ടിയെ ഒക്കത്തെടുത്ത് ചായ കുടിക്കുകയോ പാചകം ചെയ്യുകയോ ചെയ്യരുത്
- മേശവിരി വലിച്ച് ചൂടുള്ള പാത്രം മറിയാതിരിക്കാൻ കുട്ടികളുള്ള വീട്ടിൽ മേശവിരി ഒഴിവാക്കുക

Free download and more resources: www.aetcm.com

- കുളിപ്പിക്കുന്നതിന് മുൻപ് വെള്ളത്തിന്റെ ചൂട് കൈമുട്ട് കൊണ്ട് പരിശോധിക്കുക; ആദ്യം തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിച്ചശേഷം ചൂടുവെള്ളം ചേർക്കുക
- ഗീസറിന്റെ താപനില 50°C-ൽ താഴെ സെറ്റ് ചെയ്യുക

ഓർമ്മിക്കുക: പൊള്ളലിന് മരുന്ന് 20 മിനിറ്റ് ഒഴുകുന്ന വെള്ളം — പേസ്റ്റും എണ്ണയും വേണ്ട.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം 3 · പൊള്ളൽ

അധ്യായം 12

അടുക്കളയിലെ തീ — എണ്ണ, പ്രഷർ കുക്കർ, ഗ്യാസ് അടുപ്പ്

വെള്ളമല്ല, അടപ്പാണ് രക്ഷ



വറുക്കുമ്പോൾ എണ്ണ അമിതമായി ചൂടായി തീ പിടിക്കുന്നത്, പ്രഷർ കുക്കറിന്റെ ആവി/പൊട്ടിത്തെറി, ഗ്യാസ് അടുപ്പിനടുത്ത് വസ്ത്രത്തിലേക്ക് തീ പടരൽ എന്നിവ അടുക്കളയിലെ പ്രധാന അപകടങ്ങളാണ്.

✓ എണ്ണയ്ക്ക് തീ പിടിച്ചാൽ

1. ശാന്തമായിരിക്കുക; അടുപ്പ് ഓഫ് ചെയ്യുക — സുരക്ഷിതമായി കഴിയുമെങ്കിൽ ഗ്യാസ് റെഗുലേറ്ററും.
2. പാത്രത്തിന് മുകളിൽ ഒരു അടപ്പോ വലിയ പാത്രമോ ബേക്കിംഗ് ട്രേയോ നനഞ്ഞ (പിഴിഞ്ഞ) കട്ടിയുള്ള തുണിയോ വെച്ച് മൂടുക.
3. തീ പൂർണമായി അണഞ്ഞ് പാത്രം തണുക്കുന്നതുവരെ (30 മിനിറ്റെങ്കിലും) അടപ്പ് തുറക്കരുത്.
4. തീ നിയന്ത്രണാതീതമായാൽ എല്ലാവരെയും പുറത്തിറക്കി വാതിൽ അടച്ച് 101-ൽ വിളിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✓ പ്രഷർ കുക്കർ സുരക്ഷ

1. വിസിൽ/വാൽവ് അടഞ്ഞിട്ടില്ലെന്ന് ഓരോ തവണയും പരിശോധിക്കുക; റബ്ബർ ഗാസ്കറ്റ് കേടുവന്നാൽ മാറ്റുക.
2. പകുതിയിൽ കൂടുതൽ (പരിപ്പ്, ധാന്യങ്ങൾ എങ്കിൽ മൂന്നിലൊന്നിൽ കൂടുതൽ) നിറയ്ക്കരുത്.
3. ആവി പൂർണമായി പോയശേഷം മാത്രം തുറക്കുക; തുറക്കുമ്പോൾ മുഖം അകറ്റിപ്പിടിക്കുക.
4. ഐഎസ്ഐ (ISI) മുദ്രയുള്ള കുക്കർ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- എണ്ണയിലെ തീയിൽ ഒരിക്കലും വെള്ളം ഒഴിക്കരുത് — തിളയ്ക്കുന്ന എണ്ണ തെറിച്ച് തീഗോളം ഉണ്ടാകും
- കത്തുന്ന പാത്രം എടുത്ത് പുറത്തേക്ക് ഓടരുത്
- തിരക്കിൽ കുക്കറിന്റെ വിസിൽ ഉയർത്തി ആവി കളയരുത്; വെള്ളം ഒഴിച്ച് തുറക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്
- പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ അയഞ്ഞ സാരിത്തുമ്പോ ദുപ്പട്ടയോ നൈറ്റിയുടെ കൈയോ അടുപ്പിനടുത്ത് തൂങ്ങിക്കിടക്കരുത്

◆ തടയാം

- പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ അടുക്കള വിട്ടുപോകരുത്; ഫോണിൽ മുഴുകരുത്
- അടുക്കളയിൽ ഒരു ചെറിയ അഗ്നിശമന ഉപകരണവും (ABC ഡ്രൈ പൗഡർ) ഫയർ ബ്ലാങ്കറ്റും വെക്കുക
- അടുപ്പിനടുത്ത് പ്ലാസ്റ്റിക്, പേപ്പർ, തുണി എന്നിവ വെക്കരുത്
- പാചകം കഴിഞ്ഞാൽ ബർണറും റെഗുലേറ്ററും ഓഫ് ചെയ്യുക
- കുട്ടികളെ അടുക്കളയിൽ നിന്ന് മാറ്റിനിർത്തുക

ഓർമ്മിക്കുക: എണ്ണയ്ക്ക് തീ പിടിച്ചാൽ — അടുപ്പ് ഓഫ്, അടപ്പ് വെക്കുക; വെള്ളം ഒഴിക്കരുത്.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 13

രാസവസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള പൊള്ളൽ — തൊലിയിലും കണ്ണിലും

കഴുകുക, കഴുകുക, വീണ്ടും കഴുകുക



ടോയ്‌ലറ്റ് ക്ലീനർ (ആസിഡ്), ബ്ലീച്ച്, ഡ്രെയിൻ ക്ലീനർ, ചുണ്ണാമ്പ് (ലൈം), സിമന്റ്, ബാറ്ററി ആസിഡ്, റബ്ബർ ഷീറ്റ് ഉണ്ടാക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന ഫോർമിക് ആസിഡ് എന്നിവ തൊലിയിലും കണ്ണിലും ഗുരുതരമായ പൊള്ളലുണ്ടാക്കും. ചുണ്ണാമ്പും സിമന്റും പോലുള്ള ക്ഷാരങ്ങൾ (alkali) ആസിഡിനേക്കാൾ ആഴത്തിൽ കേടുണ്ടാക്കും.

✓ തൊലിയിൽ വീണാൽ

1. കൈയുറ ധരിക്കുക; മലിനമായ വസ്ത്രവും ആഭരണങ്ങളും നീക്കുക.
2. പൊടിരൂപത്തിലുള്ളതാണെങ്കിൽ (ചുണ്ണാമ്പ്, സിമന്റ്) ആദ്യം ഉണങ്ങിയ തുണി കൊണ്ട് തട്ടിക്കളയുക.
3. **കുറഞ്ഞത് 20–30 മിനിറ്റ്** ധാരാളം ഒഴുകുന്ന വെള്ളം കൊണ്ട് കഴുകുക — ക്ഷാരമാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ നേരം.
4. വ്യത്തിയുള്ള തുണി കൊണ്ട് മൂടി ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക; രാസവസ്തുവിന്റെ കുപ്പിയും കൊണ്ടുപോകുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✓ കണ്ണിൽ വീണാൽ

1. ഉടൻ കുറഞ്ഞത് 20 മിനിറ്റ് മൃദുവായ ഒഴുക്കുള്ള ശുദ്ധജലം കൊണ്ട് കണ്ണ് കഴുകുക — കൺപോളകൾ വിരൽ കൊണ്ട് വിടർത്തിപ്പിടിക്കുക.
2. മൂക്കിന്റെ വശത്തുനിന്ന് പുറത്തേക്ക് വെള്ളം ഒഴുകുന്ന രീതിയിൽ തല ചരിക്കുക — മറ്റേ കണ്ണിലേക്ക് ഒഴുകാതിരിക്കാൻ.
3. കോണ്ടാക്ട് ലെൻസുണ്ടെങ്കിൽ കഴുകുന്നതിനിടെ നീക്കുക.
4. കഴുകിയശേഷം ഉടൻ കണ്ണാശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക — കാഴ്ച ശരിയാണെന്ന് തോന്നിയാലും.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ആസിഡിനെ "നിർവീര്യമാക്കാൻ" സോഡാപ്പൊടിയോ മറ്റ് രാസവസ്തുക്കളോ ഒഴിക്കരുത് — ചൂട് ഉണ്ടായി പൊള്ളൽ കൂടും
- കണ്ണ് തിരുമ്മരുത്; മുലപ്പാൽ, പനിനീർ, എണ്ണ എന്നിവ ഒഴിക്കരുത്
- ബ്ലീച്ചും ടോയ്ലറ്റ് ക്ലീനറും (അല്ലെങ്കിൽ അമോണിയ) കൂട്ടിക്കലർത്തരുത് — വിഷവാതകം (ക്ലോറിൻ) ഉണ്ടാകും

◆ തടയാം

- ക്ലീനിംഗ് രാസവസ്തുക്കൾ യഥാർത്ഥ കുപ്പിയിൽ തന്നെ, ലേബലോടെ, കുട്ടികൾക്ക് എത്താത്ത പൂട്ടിയ അലമാരയിൽ സൂക്ഷിക്കുക
- ഒരിക്കലും വെള്ളക്കുപ്പിയിലോ സോഡാക്കുപ്പിയിലോ രാസവസ്തുക്കൾ പകർന്നുവെക്കരുത്
- വെള്ളപൂശുമ്പോഴും ടോയ്ലറ്റ് കഴുകുമ്പോഴും കൈയുറയും കണ്ണടയും ധരിക്കുക; ജനലുകൾ തുറന്നിടുക

ഓർമ്മിക്കുക: രാസവസ്തു വീണാൽ — 20 മിനിറ്റിലധികം ഒഴുകുന്ന വെള്ളം; കണ്ണാണെങ്കിൽ ഉടൻ കണ്ണാശുപത്രി.

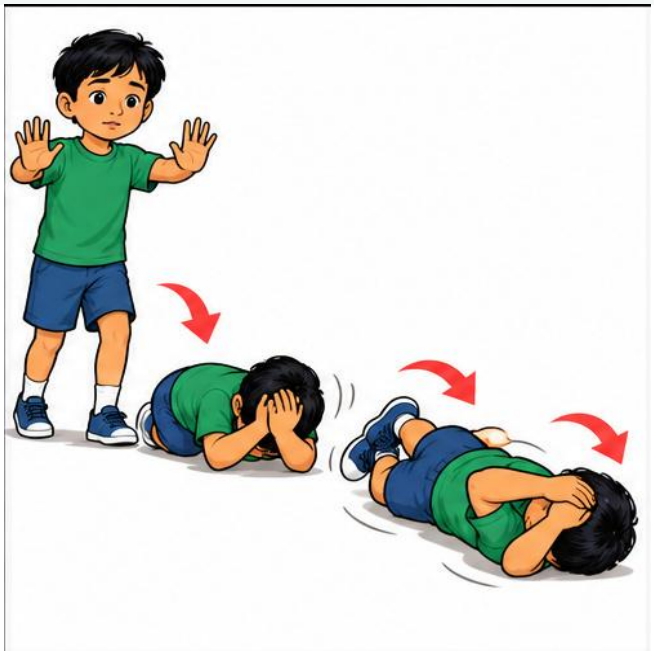
Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം
14

ഭാഗം 3 · പൊള്ളൽ

വസ്ത്രത്തിന് തീ പിടിച്ചാൽ

നിൽക്കുക — വീഴുക — ഉരുളുക



നിലവിളക്ക്, മെഴുകുതിരി, പടക്കം, അടുപ്പ്, ചപ്പുചവറുകൾ കത്തിക്കൽ എന്നിവയ്ക്കടുത്ത് വെച്ച് സാരി, ദുപ്പട്ട, നൈറ്റി, കുട്ടികളുടെ ഉടുപ്പ് എന്നിവയ്ക്ക് തീ പിടിക്കാം. സിന്തറ്റിക് വസ്ത്രങ്ങൾ ഉരുകി തൊലിയിൽ ഒട്ടിപ്പിടിക്കും. ഓടുന്നത് കാറ്റ് കൊണ്ട് തീ ആളിക്കത്തിക്കും.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. **നിൽക്കുക** — ഓടരുത്.
2. **വീഴുക** — നിലത്തേക്ക് കിടക്കുക; കൈകൾ കൊണ്ട് മുഖം മൂടുക.
3. **ഉരുളുക** — തീ അണയുംവരെ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ഉരുളുക.
4. മറ്റൊരാൾക്ക് തീ പിടിച്ചാൽ കട്ടിയുള്ള കമ്പിളി/കോട്ടൺ പുതപ്പോ ചാക്കോ കൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞ് തീ അണയ്ക്കുക — കഴുത്തിൽ നിന്ന് താഴേക്ക്.
5. തീ അണഞ്ഞാൽ 20 മിനിറ്റ് തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുക (അധ്യായം 11); 108-ൽ വിളിക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ഓടരുത്, കൈകൊണ്ട് തട്ടിക്കെടുത്താൻ ശ്രമിക്കരുത്

Free download and more resources: www.aetcm.com

- നൈലോൺ/പോളിയെസ്റ്റർ പുതപ്പ് കൊണ്ട് പൊതിയരുത് — ഉരുകും
- തൊലിയിൽ ഒട്ടിയ കരിഞ്ഞ വസ്ത്രം വലിച്ചുപറിക്കരുത്

◆ തടയാം

- നിലവിളക്ക് കുട്ടികൾക്ക് എത്താത്ത, കാറ്റില്ലാത്ത, കർട്ടനിൽ നിന്ന് അകലെയുള്ള സ്ഥലത്ത് വെക്കുക
- വിളക്ക് കൊളുത്തുമ്പോഴും പൂജാസമയത്തും സാരിത്തുമ്പ് ഒതുക്കിവെക്കുക
- ദീപാവലി, വിഷു ആഘോഷങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ മുതിർന്നവരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ മാത്രം പടക്കം പൊട്ടിക്കുക; കോട്ടൺ വസ്ത്രം ധരിക്കുക; ഒരു ബക്കറ്റ് വെള്ളം കരുതുക
- കുട്ടികളെ "നിൽക്കുക, വീഴുക, ഉരുളുക" കളിയായി പരിശീലിപ്പിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: വസ്ത്രത്തിന് തീ — ഓടരുത്; നിൽക്കുക, വീഴുക, ഉരുളുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം

4

മുറിവുകളും രക്തസ്രാവവും

കത്തി, കുപ്പിച്ചില്ല്, ആണി, വാതിൽ, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ — രക്തം നിർത്താനും അണുബാധ തടയാനും.

- മുറിവുകളും രക്തസ്രാവവും
- ആണി, മുള്ള്, കുപ്പിച്ചില്ല് — തുളഞ്ഞുകയറുന്ന മുറിവുകൾ
- നായ, പൂച്ച കടി — പേവിഷ (റാബീസ്) പ്രതിരോധം
- വിരൽ ചതയൽ, വിരൽ അറ്റുപോകൽ

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 15

മുറിവുകളും രക്തസ്രാവവും

ശക്തിയായി നേരിട്ട് അമർത്തുക



അടുക്കളക്കത്തി, തേങ്ങ ചിരവുന്ന ചിരവ, മീൻ വെട്ടുന്ന കത്തി, വെട്ടുകത്തി, അരിവാൾ, പൊട്ടിയ ഗ്ലാസ് എന്നിവ മുറിവുകൾക്ക് സാധാരണ കാരണങ്ങളാണ്. മിക്ക രക്തസ്രാവവും 10 മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി അമർത്തിയാൽ നിൽക്കും.

✓ രക്തസ്രാവം നിർത്താൻ

1. കൈയുറയോ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറോ ധരിക്കുക.
2. മുറിവിൽ വൃത്തിയുള്ള തുണിയോ ഗോസോ വെച്ച് **10 മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി ശക്തിയായി അമർത്തുക** — ഇടയ്ക്ക് തുറന്ന് നോക്കരുത്.
3. തുണി നനഞ്ഞ് കുതിർന്നാൽ മാറ്റരുത്; മുകളിൽ മറ്റൊന്ന് വെച്ച് അമർത്തൽ തുടരുക.
4. ഒടിവില്ലെങ്കിൽ മുറിഞ്ഞ ഭാഗം ഹൃദയനിരപ്പിന് മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക.
5. രക്തം നിന്നാൽ ബാൻഡേജ് ചുറ്റിക്കെട്ടുക — വിരലുകളിൽ രക്തയോട്ടം തടയുന്നത്ര ഇറുക്കരുത്.
6. ചീറ്റിയൊഴുകുന്ന രക്തസ്രാവം കൈയിലോ കാലിലോ അമർത്തിയിട്ടും നിൽക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ മുറിവിന് 5–7 സെ.മീ. മുകളിൽ വീതിയുള്ള തുണി കൊണ്ട് മുറുക്കിക്കെട്ടി (tourniquet) സമയം കുറിച്ചുവെച്ച് ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✓ ചെറിയ മുറിവുകൾ വൃത്തിയാക്കാൻ

1. ശുദ്ധമായ ഒഴുകുന്ന വെള്ളവും സോപ്പും കൊണ്ട് മുറിവ് കഴുകുക.
2. അഴുക്കും മണലും നീക്കുക; ആന്റിസെപ്റ്റിക് പുരട്ടുക.
3. വൃത്തിയുള്ള ഡ്രസ്സിംഗ് കൊണ്ട് മൂടുക; ദിവസവും മാറ്റുക.

✓ മൂക്കിൽ നിന്ന് രക്തം വന്നാൽ

1. നിവർന്നിരുന്ന് **മുന്നോട്ട് കുനിയുക**.
2. മൂക്കിന്റെ മൃദുവായ ഭാഗം (എല്ലിന് താഴെ) തള്ളവിരലും ചൂണ്ടുവിരലും കൊണ്ട് 10–15 മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി അമർത്തുക; വായിലൂടെ ശ്വസിക്കുക.
3. വായിലേക്ക് വരുന്ന രക്തം തുപ്പിക്കളയുക; മൂക്കിന്റെ പാലത്തിൽ തണുത്ത തുണി വെക്കാം.
4. 20 മിനിറ്റിനുശേഷവും നിൽക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ തലയ്ക്ക് അടിയേറ്റശേഷമാണെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- മുറിവിൽ കാപ്പിപ്പൊടി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ചാരം, ചിലന്തിവല, പുകയിലപ്പൊടി എന്നിവ ഇടരുത് — അണുബാധയും ടെറ്റനസും ഉണ്ടാകാം
- മൂക്കിൽ നിന്ന് രക്തം വരുമ്പോൾ തല പിന്നോട്ട് ചരിക്കരുത് — രക്തം വിഴുങ്ങി ഛർദ്ദിക്കാനും ശ്വാസനാളത്തിൽ കടക്കാനും ഇടയാകും
- മുറിവിൽ തറച്ചിരിക്കുന്ന കത്തിയോ കമ്പോ വലിച്ചൂരരുത് — ചുറ്റും തുണി വെച്ച് ഉറപ്പിച്ച് ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക

+ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- 10 മിനിറ്റ് അമർത്തിയിട്ടും നിൽക്കാത്ത രക്തസ്രാവം; ചീറ്റിയൊഴുകുന്ന രക്തം
- ആഴമുള്ളതോ വിടവുള്ളതോ ആയ മുറിവ് — തുന്നൽ വേണ്ടിവരും (6–8 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ)
- മുഖത്തെ മുറിവുകൾ, കൈവിരലുകൾ അനക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ, മരവിപ്പ്
- വിളർച്ച, തണുത്ത് വിയർത്ത ശരീരം, വേഗത്തിലുള്ള നാഡിമിടിപ്പ് — ഷോക്കിന്റെ ലക്ഷണം; കാലുകൾ ഉയർത്തിവെച്ച് കിടത്തുക
- ചുവപ്പ്, നീര്, പഴുപ്പ്, പനി — അണുബാധ

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഓർമ്മിക്കുക: രക്തസ്രാവത്തിന് — 10 മിനിറ്റ് നിർത്താതെ ശക്തിയായി അമർത്തുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 16

ആണി, മുള്ള്, കുപ്പിച്ചില്ല് — തുളഞ്ഞുകയറുന്ന മുറിവുകൾ

ടെറ്റനസിനെ മറക്കരുത്



പറമ്പിലും നിർമ്മാണസ്ഥലത്തും ചെരുപ്പില്ലാതെ നടക്കുമ്പോൾ ആണി, മുള്ള്, ചില്ല് എന്നിവ കയറുന്നത് സാധാരണമാണ്. ചെറിയതായി തോന്നുന്ന ഈ മുറിവുകൾ ആഴത്തിൽ അണുക്കളെ എത്തിക്കും — **ടെറ്റനസ്** ഒരു മാരക രോഗമാണ്, പക്ഷേ കുത്തിവെപ്പ് കൊണ്ട് പൂർണമായി തടയാം.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. ചെറിയ മുള്ളോ ചീളോ (splinter) ആണെങ്കിൽ കഴുകിയശേഷം അണുവിമുക്തമാക്കിയ ചവണ കൊണ്ട് കയറിയ ദിശയിൽ തന്നെ പുറത്തെടുക്കുക.
2. സോപ്പും ഒഴുകുന്ന വെള്ളവും കൊണ്ട് 5 മിനിറ്റ് നന്നായി കഴുകുക; ആന്റിസെപ്റ്റിക് പുരട്ടി മൂടുക.
3. ആണി പോലുള്ള വലിയ വസ്തു ആഴത്തിൽ തറച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഊരരുത് — ചുറ്റും തുണി വെച്ച് ഉറപ്പിച്ച് ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.
4. കുപ്പിച്ചില്ല് കയറിയാൽ ചെറിയ കഷണങ്ങൾ ഉള്ളിൽ ശേഷിക്കാം — വേദന തുടരുന്നെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണിക്കുക.
5. **ടെറ്റനസ് കുത്തിവെപ്പ്:** അവസാന ഡോസ് എടുത്തിട്ട് 5 വർഷത്തിൽ കൂടുതലായെങ്കിൽ (വൃത്തിയുള്ള ചെറിയ മുറിവാണെങ്കിൽ 10 വർഷം),

Free download and more resources: www.aetcm.com

അല്ലെങ്കിൽ ഓർമ്മയില്ലെങ്കിൽ, 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഡോക്ടറെ കണ്ട് കുത്തിവെപ്പെടുക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ആഴത്തിൽ തറച്ച വസ്തു വലിച്ചൂരരുത്
- സൂചി ചൂടാക്കി കുത്തിത്തുരന്ന് ചീള് എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്
- "ചെറിയ മുറിവല്ലേ" എന്ന് കരുതി കുത്തിവെപ്പ് ഒഴിവാക്കരുത്

✚ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- തുരുമ്പിച്ചതോ മണ്ണും ചാണകവും പുരണ്ടതോ ആയ വസ്തു കൊണ്ടുള്ള ആഴമുള്ള മുറിവ്
- കണ്ണിലോ സന്ധിയിലോ നെഞ്ചിലോ വയറ്റിലോ തുളഞ്ഞുകയറിയ മുറിവ്
- താടിയെല്ല് മുറുകൽ, പേശികൾ കോച്ചിപ്പിടിക്കൽ — ടെറ്റനസ് ലക്ഷണം; ഉടൻ ചികിത്സ വേണം

◆ തടയാം

- കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പ് ഷെഡ്യൂൾ പാലിക്കുക; മുതിർന്നവർ 10 വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ടിഡി (Td) ബൂസ്റ്റർ എടുക്കുക
- പറമ്പിലും തൊഴുത്തിലും പണിയെടുക്കുമ്പോൾ ചെരുപ്പും കൈയുറയും ധരിക്കുക
- പൊട്ടിയ ഗ്ലാസ് പത്രത്തിൽ പൊതിഞ്ഞ് "ചില്ല്" എന്നെഴുതി കളയുക; പലകയിലെ ആണികൾ വളച്ചോ എടുത്തോ മാറ്റുക

ഓർമ്മിക്കുക: തുളഞ്ഞ മുറിവ് — നന്നായി കഴുകുക, ടെറ്റനസ് കുത്തിവെപ്പ് ഉറപ്പാക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 17

നായ, പൂച്ച കടി — പേവിഷ (റാബീസ്) പ്രതിരോധം

പേവിഷബാധ 100% മാരകം, 100% തടയാവുന്നത്



കേരളത്തിൽ തെരുവുനായ ശല്യം രൂക്ഷമാണ്; വളർത്തുനായ്ക്കളും പൂച്ചകളും കടിക്കുകയും മാന്തുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. ലക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ പേവിഷബാധയ്ക്ക് ചികിത്സയില്ല, മരണം ഉറപ്പാണ്. എന്നാൽ കടിയേറ്റ ഉടൻ മുറിവ് കഴുകുകയും സമയത്ത് വാക്സിൻ എടുക്കുകയും ചെയ്താൽ പൂർണമായും തടയാം.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. **ഉടൻ മുറിവ് സോപ്പും ധാരാളം ഒഴുകുന്ന വെള്ളവും കൊണ്ട് 15 മിനിറ്റ് നന്നായി കഴുകുക** — ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ ഇതാണ്.
2. പോവിഡോൺ അയഡിൻ പോലുള്ള ആന്റിസെപ്റ്റിക് പുരട്ടുക.
3. മുറിവ് കെട്ടിമൂടരുത്; അയഞ്ഞ ഡ്രസ്സിംഗ് മതി.
4. **അന്നുതന്നെ** അടുത്തുള്ള സർക്കാർ ആശുപത്രിയിലോ ഡോക്ടറുടെ അടുത്തോ എത്തുക — പേവിഷ വാക്സിൻ (ARV) ആരംഭിക്കുക; ആഴമുള്ള കടിയാണെങ്കിൽ ഇമ്മ്യൂണോഗ്ലോബുലിൻ (RIG) കൂടി വേണ്ടിവരും.
5. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ **എല്ലാ ഡോസും** മുടങ്ങാതെ എടുക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

6. കടിച്ച മൃഗത്തെ (വളർത്തുമൃഗമാണെങ്കിൽ) 10 ദിവസം നിരീക്ഷിക്കുക — പക്ഷേ വാക്സിൻ തുടങ്ങാൻ കാത്തിരിക്കരുത്.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- മുളക്, മഞ്ഞൾ, ചുണ്ണാമ്പ്, എണ്ണ, ചാണകം, പച്ചിലമരുന്ന് എന്നിവ മുറിവിൽ പുരട്ടരുത്
- മുറിവ് ഉടൻ തുന്നിക്കെട്ടാൻ നിർബന്ധിക്കരുത്
- "വളർത്തുനായയല്ലേ, വാക്സിനെടുത്തതല്ലേ" എന്ന് കരുതി ഡോക്ടറെ കാണാതിരിക്കരുത്
- ഒരു ഡോസ് എടുത്തശേഷം ബാക്കി മുടക്കരുത്
- മാന്തലും ചെറിയ പോറലും നിസ്സാരമായി കാണരുത്; മുറിവുള്ള തൊലിയിൽ മൃഗം നക്കിയാലും ഡോക്ടറെ കാണണം

ⓘ കുട്ടികളെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക

കുട്ടികൾ കടിയേറ്റത് വഴക്ക് പേടിച്ച് മറച്ചുവെക്കാറുണ്ട്. ഏത് മൃഗവും — നായ, പൂച്ച, കുരങ്ങ്, കീരി, വവ്വാൽ — കടിക്കുകയോ മാന്തുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻ പറയണമെന്ന് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക. തലയിലും മുഖത്തും കഴുത്തിലും ഉള്ള കടി കൂടുതൽ അപകടകരമാണ്.

◆ തടയാം

- വളർത്തുനായ്ക്കൾക്കും പൂച്ചകൾക്കും എല്ലാ വർഷവും പേവിഷ വാക്സിൻ നൽകുക; പഞ്ചായത്ത് ലൈസൻസ് എടുക്കുക
- ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ വഴിയിൽ വലിച്ചെറിയരുത് — തെരുവുനായ്ക്കൾ കൂടും
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതോ ഉറങ്ങുന്നതോ കുഞ്ഞുങ്ങളുള്ളതോ ആയ നായയെ ശല്യപ്പെടുത്തരുത്
- മൃഗഡോക്ടർമാർ, വളർത്തുമൃഗ പരിപാലകർ തുടങ്ങിയവർ മുൻകൂർ (pre-exposure) വാക്സിൻ എടുക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: മൃഗം കടിച്ചാൽ — 15 മിനിറ്റ് സോപ്പിട്ട് കഴുകുക, അന്നുതന്നെ വാക്സിൻ തുടങ്ങുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 18

വിരൽ ചതയൽ, വിരൽ അറ്റുപോകൽ

വാതിൽ, ഡ്രോയർ, യന്ത്രങ്ങൾ



കാറ്റിൽ ശക്തിയായി അടയുന്ന വാതിൽ, കാറിന്റെ ഡോർ, ഡ്രോയർ, ചുറ്റിക എന്നിവ കൊണ്ട് വിരൽ ചതയാം. ചക്കമുറിക്കൽ, പുല്ലുവെട്ടി യന്ത്രം, ഗ്രൈൻഡർ, മിക്സി എന്നിവ കൊണ്ട് വിരൽ അറ്റുപോകാം. അറ്റുപോയ ഭാഗം ശരിയായി സൂക്ഷിച്ച് 6 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ എത്തിച്ചാൽ ചിലപ്പോൾ തിരികെ ചേർക്കാൻ കഴിയും.

✓ ചതവിന്

1. വിരൽ തണുത്ത വെള്ളത്തിലോ തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസോ 15–20 മിനിറ്റ് വെക്കുക.
2. കൈ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക; മോതിരമുണ്ടെങ്കിൽ നീരുവെക്കും മുൻപ് ഊരുക.
3. നഖത്തിനടിയിൽ രക്തം കട്ടപിടിച്ച് കടുത്ത വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ വിരൽ വളഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണിക്കുക.

✓ വിരൽ അറ്റുപോയാൽ

1. 108-ൽ വിളിക്കുക. മുറിവിൽ ശക്തിയായി അമർത്തി രക്തം നിർത്തുക; കൈ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. അറ്റുപോയ ഭാഗം കണ്ടെടുത്ത് അഴുക്കുണ്ടെങ്കിൽ ശുദ്ധജലത്തിൽ പതുക്കെ കഴുകുക (ഉരയ്ക്കരുത്).
3. നനഞ്ഞ ഗോസിലോ വൃത്തിയുള്ള തുണിയിലോ പൊതിഞ്ഞ് പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലാക്കി കെട്ടുക.
4. ആ കവർ ഐസും വെള്ളവും ചേർത്ത മറ്റൊരു പാത്രത്തിൽ വെക്കുക; രോഗിയോടൊപ്പം ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- അറ്റുപോയ ഭാഗം ഐസിൽ നേരിട്ട് വെക്കരുത്; വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയിടരുത്
- അറ്റ ഭാഗം ഉപേക്ഷിച്ച് പോകരുത്

◆ തടയാം

- വാതിലുകൾക്ക് ഡോർ സ്റ്റോപ്പർ, ഫിംഗർ ഗാർഡ് എന്നിവ ഘടിപ്പിക്കുക
- മിക്സി, ഗ്രൈൻഡർ, പുല്ലുവെട്ടി യന്ത്രം എന്നിവ ഓഫ് ചെയ്ത് പ്ലഗ് ഊരിയശേഷം മാത്രം വൃത്തിയാക്കുക
- കുട്ടികളെ യന്ത്രങ്ങൾക്കടുത്ത് നിന്ന് അകറ്റിനിർത്തുക

ഓർമ്മിക്കുക: അറ്റ വിരൽ — തുണി, കവർ, പിന്നെ ഐസ് വെള്ളം; 6 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ആശുപത്രി.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം

5

കേരളത്തിന്റെ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുള്ള അപകടങ്ങൾ

പാമ്പ്, തേനീച്ച, കടന്നൽ, തേൾ, പഴുതാര, കുളവും കിണറും — കേരളീയർ പ്രത്യേകം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടവ.

- പാമ്പുകടി
- തേനീച്ച, കടന്നൽ, തേൾ, പഴുതാര
- മുങ്ങിമരണം — കുളം, പുഴ, കടൽ, ബക്കറ്റ്
- കിണർ, സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക്, ഓവുചാൽ — വിഷവാതക അപകടം

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 19

ഭാഗം 5 · കേരളത്തിന്റെ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുള്ള അപകടങ്ങൾ

പാമ്പുകടി

പരിഭ്രാന്തി വേണ്ട, പ്രതിവിഷം ആശുപത്രിയിൽ



കേരളത്തിൽ മഴക്കാലത്തും വിളവെടുപ്പുകാലത്തും പാമ്പുകടി കൂടുതലാണ്. എല്ലാ പാമ്പുകളും വിഷമുള്ളവയല്ല; വിഷപ്പാമ്പുകൾ കടിച്ചാലും എല്ലായ്പ്പോഴും വിഷം ഏൽക്കണമെന്നില്ല. എന്നാൽ ഏത് പാമ്പുകടിയും വിഷമുള്ളതായി കണക്കാക്കി എത്രയും വേഗം **പ്രതിവിഷം (Anti Snake Venom — ASV)** ലഭ്യമായ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കണം. ശാസ്ത്രീയ ചികിത്സയ്ക്ക് പകരം വെക്കാൻ മറ്റൊന്നുമില്ല.

കേരളത്തിലെ പ്രധാന വിഷപ്പാമ്പുകൾ

പാമ്പ്	പ്രത്യേകതകൾ
മൂർഖൻ (Cobra)	പത്തി വിടർത്തും; കടിയേറ്റ ഭാഗത്ത് വേദനയും നീരും; കൺപോള താഴൽ, ശ്വാസതടസ്സം
വെള്ളിക്കെട്ടൻ (Common Krait)	രാത്രിയിൽ നിലത്ത് ഉറങ്ങുന്നവരെ കടിക്കും; വേദന കുറവ്, കടിപ്പാട് പോലും കാണാതിരിക്കാം; പിന്നീട് വയറുവേദന, കൺപോള താഴൽ, തളർച്ച
അണലി (Russell's Viper)	വലിയ നീർ, രക്തസ്രാവം (മോണ, മൂത്രം), വൃക്ക തകരാർ
ചുരുട്ട (Saw-scaled Viper)	ചെറിയ പാമ്പ്; രക്തം കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കൽ, രക്തസ്രാവം

Free download and more resources: www.aetcm.com

പാമ്പ്	പ്രത്യേകതകൾ
മുഴമൂക്കൻ കുഴിമണ്ഡലി (Hump-nosed Pit Viper)	പശ്ചിമഘട്ട മേഖലയിൽ; നീർ, ചിലപ്പോൾ വൃക്ക തകരാർ

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. രോഗിയെ ആശ്വസിപ്പിക്കുക — പരിഭ്രാന്തി ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂട്ടി വിഷം വേഗം പടരാൻ ഇടയാക്കും.
2. പാമ്പിന്റെ അടുത്തുനിന്ന് മാറ്റുക; കടിയേറ്റയാളെ നടക്കാനോ ഓടാനോ അനുവദിക്കരുത്.
3. കടിയേറ്റ കൈയോ കാലോ അനങ്ങാതാക്കുക — സ്കെയിൽ/പലക/കമ്പ് വെച്ച് അയച്ച് കെട്ടി സ്പ്ലിന്റ് ചെയ്യുക; ഹൃദയനിരപ്പിൽ വെക്കുക.
4. മോതിരം, വള, പാദസരം, വാച്ച്, ഇറുകിയ വസ്ത്രം എന്നിവ ഊരിമാറ്റുക — നീർ വരും മുൻപ്.
5. ഇടതുവശം ചരിച്ച് കിടത്തി (റിക്കവറി പൊസിഷൻ) 108 ആംബുലൻസിലോ മറ്റ് വാഹനത്തിലോ **എത്രയും വേഗം ASV ലഭ്യമായ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക**. മുൻകൂട്ടി ഫോൺ ചെയ്ത് അറിയിക്കുക.
6. കടിച്ച സമയം, ലക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയ സമയം എന്നിവ കുറിച്ചുവെക്കുക. സുരക്ഷിതമായി കഴിയുമെങ്കിൽ മാത്രം ദൂരെനിന്ന് പാമ്പിന്റെ ഫോട്ടോ എടുക്കുക.
7. ശ്വാസം നിലച്ചാൽ ഉടൻ സിപിആർ/കൃത്രിമശ്വാസം നൽകുക — മൂർഖനും വെള്ളിക്കെട്ടനും ശ്വസനപേശികളെ തളർത്തും.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- കടിയേറ്റ ഭാഗം മുറിക്കുകയോ ബ്ലേഡ് കൊണ്ട് വരയുകയോ ചെയ്യരുത്
- വായ കൊണ്ട് വിഷം വലിച്ചെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്
- കയറോ ചരടോ കൊണ്ട് മുറുക്കിക്കെട്ടരുത് (tourniquet) — കൈകാൽ നഷ്ടപ്പെടാൻ ഇടയാകും
- ഐസ് വെക്കരുത്; പച്ചമരുന്നോ മന്ത്രവാദമോ നാട്ടുചികിത്സയോ നടത്തി സമയം കളയരുത്
- മദ്യം, കാപ്പി, വേദനസംഹാരികൾ (ആസ്പിരിൻ പോലുള്ളവ) നൽകരുത്
- പാമ്പിനെ പിടിക്കാനോ കൊല്ലാനോ സമയം കളയരുത് — ചികിത്സയ്ക്ക് പാമ്പിനെ കാണണമെന്നില്ല

Free download and more resources: www.aetcm.com

ⓘ വെള്ളിക്കെട്ടനെ സൂക്ഷിക്കുക

രാത്രി നിലത്ത് പായ വിരിച്ച് ഉറങ്ങുന്നവരെയാണ് വെള്ളിക്കെട്ടൻ സാധാരണ കടിക്കുന്നത്. കടിയേറ്റത് അറിയാതെ ഉറങ്ങുന്നയാൾ രാവിലെ വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, കൺപോള താഴൽ, സംസാരിക്കാൻ പ്രയാസം എന്നിവയോടെ ഉണരാം. ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ കടിപ്പാട് കണ്ടില്ലെങ്കിലും പാമ്പുകടി സംശയിച്ച് ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

◆ തടയാം

- രാത്രി നടക്കുമ്പോൾ ടോർച്ചും ചെരുപ്പും നിർബന്ധം; വടി കൊണ്ട് തട്ടി ശബ്ദമുണ്ടാക്കി നടക്കുക
- നിലത്ത് ഉറങ്ങാതെ കട്ടിലിൽ കൊതുകുവല ഇട്ട് ഉറങ്ങുക — വെള്ളിക്കെട്ടനിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം
- വീടിന് ചുറ്റുമുള്ള കാടും വിറകുകൂനയും ചപ്പുചവറുകളും എലിശല്യവും ഒഴിവാക്കുക
- കൈയിടുന്നതിന് മുൻപ് മാളങ്ങളിലും വിറകുകൂനയിലും പൊത്തുകളിലും നോക്കുക
- വീട്ടിലോ പറമ്പിലോ പാമ്പിനെ കണ്ടാൽ സ്വയം പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതെ വനം വകുപ്പിന്റെ **SARPA** ആപ്പ് വഴി പരിശീലനം ലഭിച്ച സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരെ വിളിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: പാമ്പുകടിച്ചാൽ — ശാന്തമാക്കുക, അനക്കാതിരിക്കുക, എത്രയും വേഗം ASV ഉള്ള ആശുപത്രി.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 20

ഭാഗം 5 · കേരളത്തിന്റെ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുള്ള അപകടങ്ങൾ

തേനീച്ച, കടന്നൽ, തേൾ, പഴുതാര

കുത്തും കടിയും — മിക്കതും ചെറുത്, ചിലത് ഗുരുതരം



തെങ്ങുകയറ്റം, മരം മുറിക്കൽ, തേനെടുക്കൽ, പറമ്പിലെ പണി എന്നിവയ്ക്കിടെ തേനീച്ചയും കടന്നലും കൂട്ടമായി ആക്രമിക്കാം. വിറകിനിടയിലും ഷൂസിനുള്ളിലും തേളും പഴുതാരയും ഒളിച്ചിരിക്കാം. മിക്കതും വേദനയും നീരും മാത്രം ഉണ്ടാക്കുമെങ്കിലും ചിലരിൽ ഗുരുതരമായ അലർജി (അനാഫൈലാക്സിസ്) ഉണ്ടാകാം.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. കൂട്ടമായി ആക്രമിക്കുമ്പോൾ മുഖം മൂടി ഓടി അടച്ച മുറിയിലോ വാഹനത്തിലോ കയറുക.
2. തേനീച്ചക്കൊമ്പ് തൊലിയിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ കാർഡിന്റെ അരികോ നഖമോ കൊണ്ട് വടിച്ചുകളയുക — ഞെക്കിപ്പിടിച്ച് വലിക്കരുത്.
3. സോപ്പും വെള്ളവും കൊണ്ട് കഴുകുക; തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസ് വെക്കുക.
4. വേദനയ്ക്ക് പാരസെറ്റമോൾ; ചൊറിച്ചിലിന് ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ആന്റിഹിസ്റ്റമിൻ.
5. തേൾ കുത്തിയാൽ: കഴുകി ഐസ് വെക്കുക; കുട്ടികളെയും കടുത്ത വേദന, വിയർപ്പ്, ഛർദ്ദി, നെഞ്ചിടിപ്പ് എന്നിവയുള്ളവരെയും ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

6. പഴുതാര കടിച്ചാൽ: കഴുകി ഇളംചൂടുവെള്ളത്തിൽ വെക്കുന്നത് വേദന കുറയ്ക്കും; സാധാരണ ഗുരുതരമല്ല.

✚ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- ശ്വാസംമുട്ടൽ, ചുണ്ടും നാവും മുഖവും നീരുവെക്കൽ, ശരീരമാകെ ചൊറിഞ്ഞുതടിക്കൽ, തലകറക്കം — അനാഫൈലാക്സിസ് (അധ്യായം 41); 108-ൽ വിളിക്കുക
- വായിലോ തൊണ്ടയിലോ കുത്തേറ്റാൽ
- പത്തിലധികം കുത്തുകൾ, അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടിക്കും പ്രായമായവർക്കും നിരവധി കുത്തുകൾ
- തേൾ കുത്തേറ്റ കുട്ടികൾ

◆ തടയാം

- വീടിനടുത്തുള്ള കടന്നൽക്കൂടും തേനീച്ചക്കൂടും സ്വയം നശിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതെ അഗ്നിരക്ഷാ സേനയെയോ പരിശീലനം ലഭിച്ചവരെയോ വിളിക്കുക
- ഷൂസും വസ്ത്രങ്ങളും ധരിക്കും മുൻപ് കുടഞ്ഞുനോക്കുക
- വിറകെടുക്കുമ്പോൾ കൈയുറ ധരിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: കുത്തേറ്റശേഷം ശ്വാസംമുട്ടലോ മുഖത്ത് നീരോ — ഉടൻ ആശുപത്രി.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 21

മുങ്ങിമരണം — കുളം, പുഴ, കടൽ, ബക്കറ്റ്

മുങ്ങുന്നവർ നിശ്ശബ്ദരാണ്



കുളങ്ങളും പുഴകളും കായലുകളും കടലും നിറഞ്ഞ കേരളത്തിൽ മുങ്ങിമരണം — പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളിലും യുവാക്കളിലും — ഒരു പ്രധാന മരണകാരണമാണ്. കൈക്കുഞ്ഞുങ്ങൾ വീട്ടിലെ ബക്കറ്റിലോ വെള്ളടാങ്കിലോ പോലും മുങ്ങാം. മുങ്ങുന്നയാൾ സിനിമയിലെ പോലെ നിലവിളിക്കില്ല — നിശ്ശബ്ദമായി താഴ്ന്നുപോകും.

✓ രക്ഷിക്കുമ്പോൾ — ആദ്യം സ്വന്തം സുരക്ഷ

1. ഉറക്കെ സഹായം വിളിക്കുക.
2. കരയിൽ നിന്ന് കൊണ്ട് **നീട്ടുക** — കമ്പ്, കയർ, തോർത്ത്, ഓലമടൽ.
3. അല്ലെങ്കിൽ **എറിയുക** — പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും: ഒഴിഞ്ഞ കന്നാസ്, ട്യൂബ്, തേങ്ങ, ലൈഫ് ബോയ്.
4. നീന്തലും ജീവൻരക്ഷാ പരിശീലനവും ഉള്ളവർ മാത്രം വെള്ളത്തിലിറങ്ങുക — പിന്നിൽ നിന്ന് സമീപിക്കുക.

✓ കരയ്ക്കെത്തിച്ച ശേഷം

1. ബോധവും ശ്വാസവും പരിശോധിക്കുക; 108-ൽ വിളിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. സാധാരണ ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ **5 രക്ഷാശ്വാസം** നൽകി സിപിആർ തുടങ്ങുക (30 അമർത്തൽ : 2 ശ്വാസം) — മുങ്ങൽ അപകടങ്ങളിൽ ശ്വാസം നൽകൽ വളരെ പ്രധാനം.
3. ശ്വസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ കിടത്തുക; നനഞ്ഞ വസ്ത്രം മാറ്റി പുതപ്പിക്കുക.
4. സുഖമായെന്ന് തോന്നിയാലും ആശുപത്രിയിൽ പരിശോധിപ്പിക്കുക — മണിക്കൂറുകൾക്ക് ശേഷം ശ്വാസതടസ്സം വരാം.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- നീന്തലറിയാതെ രക്ഷിക്കാൻ ചാടരുത് — രണ്ടുപേരും മുങ്ങും
- വെള്ളം കളയാൻ രോഗിയെ തലകീഴായി തൂക്കുകയോ വയറ്റിൽ അമർത്തുകയോ ചെയ്ത് സമയം കളയരുത് — നേരെ സിപിആർ തുടങ്ങുക
- ബോധമില്ലാത്തയാളെ ചുമലിലിട്ട് ഓടരുത്

◆ തടയാം

- കുട്ടികളെ വെള്ളത്തിനടുത്ത് ഒരു നിമിഷം പോലും ഒറ്റയ്ക്ക് വിടരുത്; ഒരു മുതിർന്നയാൾ "ജലനിരീക്ഷകൻ" ആകട്ടെ — ഫോൺ നോക്കാതെ
- ബക്കറ്റുകൾ ഉപയോഗശേഷം കാലിയാക്കി കമഴ്ത്തിവെക്കുക; വെള്ളടാങ്കും കിണറും മൂടിവെക്കുക; കുളത്തിന് ചുറ്റും വേലി കെട്ടുക
- എല്ലാ കുട്ടികളെയും നീന്തൽ പഠിപ്പിക്കുക
- അപരിചിതമായ കുളത്തിലും പുഴയിലും കടലിലും — പ്രത്യേകിച്ച് മഴക്കാലത്തെ ഒഴുക്കിൽ — ഇറങ്ങരുത്; മദ്യപിച്ച് വെള്ളത്തിലിറങ്ങരുത്
- വള്ളത്തിലും ബോട്ടിലും ലൈഫ് ജാക്കറ്റ് ധരിക്കുക; ലൈഫ് ഗാർഡുകളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും ചുവന്ന കൊടിയും പാലിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: മുങ്ങുന്നവരെ രക്ഷിക്കാൻ — എറിയുക, നീട്ടുക; ചാടരുത്. കരയിൽ ആദ്യം 5 ശ്വാസം.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 22

കിണർ, സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക്, ഓവുചാൽ — വിഷവാതക അപകടം

ഇറങ്ങിയവൻ വീഴുന്നു, രക്ഷിക്കാനിറങ്ങിയവനും



ആഴമുള്ളതും ദീർഘകാലം ഉപയോഗിക്കാത്തതുമായ കിണറുകൾ, സെപ്റ്റിക് ടാങ്കുകൾ, ഓവുചാലുകൾ എന്നിവയിൽ ഓക്സിജൻ കുറവും കാർബൺ ഡയോക്സൈഡ്, ഹൈഡ്രജൻ സൾഫൈഡ് പോലുള്ള വിഷവാതകങ്ങളും ഉണ്ടാകും. കിണർ വൃത്തിയാക്കാനോ മോട്ടോർ നന്നാക്കാനോ ഇറങ്ങുന്നവർ നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ബോധം കെട്ട് വീഴും; രക്ഷിക്കാനിറങ്ങുന്നവരും അതേ രീതിയിൽ മരിക്കുന്ന ദുരന്തങ്ങൾ കേരളത്തിൽ ആവർത്തിക്കുന്നു.

✓ ആരെങ്കിലും കിണറ്റിലോ ടാങ്കിലോ ബോധംകെട്ട് വീണാൽ

1. **ഇറങ്ങരുത്.** ഉടൻ 101 (അഗ്നിരക്ഷാ സേന), 108 എന്നിവയിൽ വിളിക്കുക.
2. കിണറിന്റെ മുകൾഭാഗം തുറന്നുവെച്ച് വായുസഞ്ചാരം കൂട്ടുക; സാധ്യമെങ്കിൽ ഫാനോ ബ്ലോവറോ ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധവായു ഉള്ളിലേക്ക് അടിക്കുക.
3. വീണയാൾക്ക് ബോധമുണ്ടെങ്കിൽ കയർ ഇട്ടുകൊടുത്ത് സ്വയം കെട്ടാൻ പറയുക.
4. പുറത്തെത്തിച്ചാൽ ശുദ്ധവായുവിൽ കിടത്തുക; ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ സിപിആർ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ കിണറ്റിലോ ടാങ്കിലോ ഇറങ്ങും മുൻപ്

- കത്തിച്ച മെഴുകുതിരിയോ റാന്തലോ കയറിൽ കെട്ടി താഴ്ത്തി നോക്കുക — കെട്ടുപോയാൽ ഇറങ്ങരുത് (ഇത് ഓക്സിജൻ കുറവ് മാത്രം കാണിക്കും; എല്ലാ വിഷവാതകവും കണ്ടെത്തില്ല)
- കുറച്ച് മണിക്കൂർ മൂടി തുറന്നിട്ട്, ഒരു ബക്കറ്റ് വെള്ളം പലതവണ ഒഴിച്ചോ ബ്ലോവർ ഉപയോഗിച്ചോ വായു മാറ്റുക
- അരയിൽ സുരക്ഷാ കയർ (ഹാർനസ്) കെട്ടി, മുകളിൽ രണ്ടുപേർ കയർ പിടിച്ചുനിൽക്കുമ്പോൾ മാത്രം ഇറങ്ങുക
- കിണറ്റിനുള്ളിൽ പെട്രോൾ/ഡീസൽ മോട്ടോർ പ്രവർത്തിപ്പിക്കരുത് — കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് നിറയും
- സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക് വൃത്തിയാക്കാൻ ആളെ ഇറക്കരുത് — യന്ത്രസഹായമുള്ള അംഗീകൃത സേവനം ഉപയോഗിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: കിണറ്റിൽ വീണയാളെ രക്ഷിക്കാൻ ചാടിയിറങ്ങരുത് — 101 വിളിക്കുക, വായു കടത്തുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം

6

വിഷബാധയും അബദ്ധത്തിൽ വിഴുങ്ങലും

മരുന്ന്, മണ്ണെണ്ണ, എലിവിഷം, കീടനാശിനി, ബട്ടൺ ബാറ്ററി, മീൻമുള്ള്, കേടായ ഭക്ഷണം, അടച്ചിട്ട മുറിയിലെ പുക.

- മരുന്നുകൾ അബദ്ധത്തിൽ കഴിച്ചാൽ
- മണ്ണെണ്ണ, ക്ലീനിംഗ് ലായനികൾ, ആസിഡ്
- എലിവിഷവും കീടനാശിനികളും
- വസ്തുക്കൾ വിഴുങ്ങൽ — ബട്ടൺ ബാറ്ററി, കാന്തം, നാണയം, മീൻമുള്ള്
- ഭക്ഷ്യവിഷബാധ, വയറിളക്കം, നിർജ്ജലീകരണം
- കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് — നിശ്ശബ്ദ കൊലയാളി

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 23

മരുന്നുകൾ അബദ്ധത്തിൽ കഴിച്ചാൽ

മിഠായിയെന്ന് കരുതി കുട്ടികൾ, മറവിയിൽ പ്രായമായവർ



നിറമുള്ള ഗുളികകളും മധുരമുള്ള സിറപ്പുകളും കുട്ടികൾക്ക് മിഠായി പോലെയാണ്. അയൺ ഗുളിക, പ്രമേഹ മരുന്ന്, ബിപി മരുന്ന്, ഉറക്കഗുളിക, പാരസെറ്റമോൾ എന്നിവ ചെറിയ അളവിൽ പോലും കുട്ടികൾക്ക് ഗുരുതരമാകാം. പ്രായമായവർ മറവിയിൽ ഒരേ മരുന്ന് രണ്ടുതവണ കഴിക്കുന്നതും സാധാരണമാണ്.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. കുട്ടിയുടെ വായിൽ ബാക്കിയുള്ള ഗുളികകൾ നീക്കുക.
2. എന്ത് മരുന്ന്, എത്ര എണ്ണം, എപ്പോൾ കഴിച്ചു എന്ന് കണ്ടെത്തുക — കുറഞ്ഞുപോയ ഗുളികകൾ എണ്ണിനോക്കുക.
3. ലക്ഷണങ്ങളില്ലെങ്കിലും ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക; അല്ലെങ്കിൽ ദേശീയ വിഷവിവര കേന്ദ്രത്തിൽ (1800 116 117) വിളിച്ച് ഉപദേശം തേടുക.
4. **മരുന്നിന്റെ കുപ്പിയോ സ്ട്രിപ്പോ കവറോ** ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക.
5. ബോധമില്ലെങ്കിൽ റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ കിടത്തി 108-ൽ വിളിക്കുക; ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ സിപിആർ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- വിരലിട്ടോ ഉപ്പുവെള്ളം കൊടുത്തോ ഛർദ്ദിപ്പിക്കരുത്
- പാൽ, എണ്ണ, മുട്ടയുടെ വെള്ള തുടങ്ങിയ "മറുമരുന്നുകൾ" നൽകരുത്
- "കുഴപ്പമൊന്നും കാണുന്നില്ലല്ലോ" എന്ന് കരുതി കാത്തിരിക്കരുത് — പല മരുന്നുകളും മണിക്കൂറുകൾ കഴിഞ്ഞാണ് ലക്ഷണം കാണിക്കുക

◆ തടയാം

- എല്ലാ മരുന്നുകളും കുട്ടികൾക്ക് എത്താത്ത, പൂട്ടാവുന്ന പെട്ടിയിൽ സൂക്ഷിക്കുക; ബാഗിലും മേശപ്പുറത്തും വെക്കരുത്
- കുട്ടികളോട് മരുന്നിനെ "മിഠായി" എന്ന് പറയരുത്
- പ്രായമായവർക്ക് ആഴ്ചതോറുമുള്ള ഗുളികപ്പെട്ടി ഉപയോഗിക്കുക; ഒരാൾ മേൽനോട്ടം വഹിക്കുക
- വെളിച്ചത്തിൽ ലേബൽ വായിച്ചശേഷം മാത്രം മരുന്ന് നൽകുക; കാലാവധി കഴിഞ്ഞവ ഉപേക്ഷിക്കുക
- അതിഥികളുടെ ബാഗിലെ മരുന്നുകളും ശ്രദ്ധിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: മരുന്ന് വിഴുങ്ങിയാൽ — ഛർദ്ദിപ്പിക്കരുത്; കുപ്പിയുമായി ആശുപത്രിയിലേക്ക്.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 24

മണ്ണെണ്ണ, ക്ലീനിംഗ് ലായനികൾ, ആസിഡ്

വെള്ളക്കുപ്പിയിലെ "വെള്ളം" വിഷമാകുമ്പോൾ



മണ്ണെണ്ണ, ടർപ്പന്റൈൻ, ടോയ്ലറ്റ് ക്ലീനർ (ആസിഡ്), ബ്ലീച്ച്, ഡിറ്റർജന്റ്, ഡിഷ് വാഷ്, കൊതുകുതിരി ലികിഡ്, കർപ്പൂരം, റബ്ബർ ഷീറ്റിനുള്ള ആസിഡ് എന്നിവ വീടുകളിൽ സാധാരണയായി കാണുന്ന വിഷവസ്തുക്കളാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് വെള്ളക്കുപ്പിയിലോ സോഡാക്കുപ്പിയിലോ പകർന്നുവെക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അബദ്ധത്തിൽ കുടിക്കുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- മണ്ണെണ്ണ/ടർപ്പന്റൈൻ: ചുമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ശ്വാസത്തിൽ മണം — ശ്വാസകോശത്തിൽ കടന്നാൽ ന്യുമോണിയ
- ആസിഡ്/ക്ഷാരം: വായിലും തൊണ്ടയിലും പൊള്ളൽ, വിഴുങ്ങാൻ പ്രയാസം, ഉമിനീർ ഒലിക്കൽ, ഛർദ്ദി, നെഞ്ചുവേദന
- കർപ്പൂരം: ഫിറ്റ്സ് ഉണ്ടാകാം — ചെറിയ കഷണം പോലും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അപകടകരം
- ഡിറ്റർജന്റ് പോഡുകൾ: ഛർദ്ദി, ശ്വാസതടസ്സം, കണ്ണിൽ പൊള്ളൽ

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. വായിൽ ബാക്കിയുള്ളത് തുപ്പിക്കളയിക്കുക; ചുണ്ടും മുഖവും വെള്ളം കൊണ്ട് കഴുകുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. ബോധമുണ്ടെങ്കിലും വിഴുങ്ങാൻ കഴിയുമെങ്കിലും ആസിഡ്/ക്ഷാരം കുടിച്ച ഉടൻ ഒന്നോ രണ്ടോ കവിൾ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കാൻ നൽകാം — കൂടുതൽ വേണ്ട.
3. തൊലിയിലും കണ്ണിലും വീണിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ 20 മിനിറ്റ് കഴുകുക (അധ്യായം 13).
4. കുപ്പിയും ലേബലും എടുത്ത് ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- **ഒരിക്കലും ഛർദ്ദിപ്പിക്കരുത്** — മണ്ണെണ്ണ ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് കടക്കും, ആസിഡ് രണ്ടാമതും അന്നനാളം പൊള്ളിക്കും
- ആസിഡിനെ നിർവീര്യമാക്കാൻ സോഡാപ്പൊടിയോ മറ്റോ നൽകരുത്
- ചുമയ്ക്കുന്ന, ശ്വാസംമുട്ടുന്ന കുട്ടിക്ക് നിർബന്ധിച്ച് ഒന്നും കുടിപ്പിക്കരുത്

◆ തടയാം

- രാസവസ്തുക്കൾ യഥാർത്ഥ കുപ്പിയിൽ, ലേബലോടെ, പൂട്ടിയ ഉയർന്ന അലമാരയിൽ സൂക്ഷിക്കുക
- ഭക്ഷണ-പാനീയ കുപ്പികളിൽ ഒരിക്കലും രാസവസ്തുക്കൾ പകർന്നുവെക്കരുത്
- ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഫോൺ വന്നാലും കുപ്പി അടച്ച് മാറ്റിവെച്ചശേഷം മാത്രം പോകുക
- കർപ്പൂരവും നാഫ്തലീൻ ഗുളികയും കുട്ടികൾക്ക് എത്താത്തിടത്ത് വെക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: മണ്ണെണ്ണയും ആസിഡും കുടിച്ചാൽ ഛർദ്ദിപ്പിക്കരുത് — കുപ്പിയുമായി ആശുപത്രി.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 25

എലിവിഷവും കീടനാശിനികളും

"ഒന്നും പറ്റിയില്ല" എന്ന തോന്നൽ ഏറ്റവും വലിയ അപകടം



കേരളത്തിൽ എളുപ്പത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന **എലിവിഷ പേസ്റ്റ് (മഞ്ഞ ഫോസ്ഫറസ്)** അതീവ മാരകമാണ്. കഴിച്ചശേഷം ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം കാര്യമായ ലക്ഷണങ്ങളില്ലാതെ കഴിയാം; പിന്നീട് കരൾ പെട്ടെന്ന് തകരാറിലാകും. അതിനാൽ ചെറിയ അളവ് കഴിച്ചതായി സംശയിച്ചാൽ പോലും ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കണം. പറമ്പിലും വയലിലും ഉപയോഗിക്കുന്ന കീടനാശിനികൾ (ഓർഗാനോഫോസ്ഫേറ്റ് മുതലായവ) വിഴുങ്ങുന്നതിലൂടെയും ശ്വസിക്കുന്നതിലൂടെയും തൊലിയിലൂടെയും ശരീരത്തിൽ കടക്കും.

കീടനാശിനി വിഷബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- അമിതമായ ഉമിനീർ, വിയർപ്പ്, കണ്ണീർ, മൂക്കൊലിപ്പ്
- ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, വയറുവേദന
- കൃഷ്ണമണി ചുരുങ്ങൽ, കാഴ്ച മങ്ങൽ
- പേശികൾ വിറയ്ക്കൽ, തളർച്ച, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ബോധക്ഷയം
- ശ്വാസത്തിലും വസ്ത്രത്തിലും രാസവസ്തുവിന്റെ മണം

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. കൈയുറ ധരിക്കുക; മലിനമായ വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കി, തൊലിയും മുടിയും സോപ്പും വെള്ളവും കൊണ്ട് കഴുകുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. ശുദ്ധവായുവിലേക്ക് മാറ്റുക; ബോധമില്ലെങ്കിൽ റിക്കവറി പൊസിഷൻ.
3. 108-ൽ വിളിച്ച് **എത്രയും വേഗം** ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക — ലക്ഷണങ്ങളില്ലെങ്കിലും.
4. വിഷത്തിന്റെ കുപ്പിയോ ട്യൂബോ പാക്കറ്റോ (ലേബൽ) കൂടെ കൊണ്ടുപോകുക.
5. ശ്വാസം നിലച്ചാൽ സിപിആർ നൽകുക — കീടനാശിനി കഴിച്ചയാൾക്ക് വായിലൂടെ ശ്വാസം നൽകുന്നത് ഒഴിവാക്കി നെഞ്ചിൽ അമർത്തൽ മാത്രം ചെയ്യുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ഛർദ്ദിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്; പാലോ എണ്ണയോ നൽകരുത്
- എലിവിഷം "ചെറിയ അളവല്ലേ" എന്ന് കരുതി വീട്ടിൽ നിരീക്ഷിച്ചിരിക്കരുത്
- കൈയുറ ഇല്ലാതെ രോഗിയുടെ ഛർദ്ദിയിലും വസ്ത്രത്തിലും തൊടരുത്

ⓘ മാനസിക സംഘർഷവും ആത്മഹത്യാ ചിന്തയും

വിഷം കഴിച്ചത് മനഃപൂർവ്വമാണെന്ന് സംശയിച്ചാൽ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ, കൂടെയിരുന്ന് ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കുക; പിന്നീട് മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധന്റെ സഹായം തേടുക. ഇത്തരം ചിന്തകളുള്ളവരോട് സംസാരിക്കാൻ ദിശ (1056) പോലുള്ള ഹെൽപ്പ്ലൈനുകൾ ലഭ്യമാണ്. എലിവിഷവും കീടനാശിനികളും വീട്ടിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നത് തന്നെ ജീവൻ രക്ഷിക്കും.

◆ തടയാം

- എലിവിഷം ആവശ്യമുള്ളത്ര മാത്രം വാങ്ങി ഉടൻ ഉപയോഗിക്കുക; ബാക്കി സൂക്ഷിക്കരുത്; ടൂത്ത്പേസ്റ്റിനടുത്ത് ഒരിക്കലും വെക്കരുത്
- എലിശല്യത്തിന് എലിക്കെണി പോലുള്ള സുരക്ഷിത മാർഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക
- കീടനാശിനി തളിക്കുമ്പോൾ കൈയുറ, മാസ്ക്, നീളൻ കൈയുള്ള വസ്ത്രം; കാറ്റിന് എതിരെ തളിക്കരുത്; കഴിഞ്ഞാൽ കുളിക്കുക
- കീടനാശിനികൾ പൂട്ടിയ സ്ഥലത്ത്, വീടിന് പുറത്ത്, യഥാർത്ഥ പാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക; കാലിയായ പാത്രങ്ങൾ വെള്ളം നിറയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കരുത്

ഓർമ്മിക്കുക: എലിവിഷം — ലക്ഷണമില്ലെങ്കിലും ഇന്നുതന്നെ ആശുപത്രി; നാളെ വൈകിപ്പോകും.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 26

വസ്തുക്കൾ വിഴുങ്ങൽ — ബട്ടൺ ബാറ്ററി, കാന്തം, നാണയം, മീൻമുള്ള്

ചെറിയ വസ്തു, വലിയ അപകടം



ചെറിയ കുട്ടികൾ കാണുന്നതെല്ലാം വായിലിടും. നാണയങ്ങൾ സാധാരണ മലത്തിലൂടെ പുറത്തുപോകുമെങ്കിലും, **ബട്ടൺ ബാറ്ററി** അന്നനാളത്തിൽ കുടുങ്ങിയാൽ രണ്ട് മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ ഗുരുതരമായ പൊള്ളലുണ്ടാക്കും. ഒന്നിലധികം **കാന്തങ്ങൾ** വിഴുങ്ങിയാൽ കുടലുകൾ തമ്മിൽ ആകർഷിച്ച് തുളയുണ്ടാകാം. മീൻ ഏറെ കഴിക്കുന്ന കേരളത്തിൽ **മീൻമുള്ള്** തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങുന്നതും സാധാരണമാണ്.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. കുട്ടി ശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ചോക്കിംഗ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുക (അധ്യായം 33, 34).
2. ബട്ടൺ ബാറ്ററിയോ കാന്തമോ വിഴുങ്ങിയതായി സംശയിച്ചാൽ ലക്ഷണങ്ങളില്ലെങ്കിലും **ഉടൻ** ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക — എക്സ്-റേ എടുക്കണം.
3. ബാറ്ററി വിഴുങ്ങി 12 മണിക്കൂറിനുള്ളിലാണെങ്കിൽ, ഒരു വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള കുട്ടിക്ക് ആശുപത്രിയിലേക്കുള്ള യാത്രയ്ക്കിടെ 10 മി.ലി. (2 ടീസ്പൂൺ) തേൻ 10

Free download and more resources: www.aetcm.com

മിനിറ്റ് ഇടവിട്ട് നൽകുന്നത് പൊള്ളൽ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും — യാത്ര വൈകിപ്പിക്കരുത്.

4. ബാറ്ററിയുടെ പാക്കറ്റോ അതേ തരം ബാറ്ററിയോ കൂടെ കൊണ്ടുപോകുക.
5. നാണയം വിഴുങ്ങി കുട്ടി സാധാരണപോലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വേദനയില്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്താലും ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് ഉപദേശം തേടുക.

✓ മീൻമുള്ള് തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയാൽ

1. ശാന്തമായിരിക്കുക; ചുമച്ചുനോക്കുക — ചെറിയ മുള്ളുകൾ പലപ്പോഴും തനിയെ പോകും.
2. വെളിച്ചത്തിൽ വായ തുറന്ന് നോക്കുക; മുള്ള് വ്യക്തമായി കാണുകയും എളുപ്പം എടുക്കാൻ കഴിയുകയും ചെയ്താൽ മാത്രം ചവണ കൊണ്ട് എടുക്കുക.
3. തൊണ്ടവേദനയും കുത്തലും തുടരുകയോ വിഴുങ്ങാൻ പ്രയാസമുണ്ടാകുകയോ ചെയ്താൽ അന്നുതന്നെ ഇഎൻടി (ENT) ഡോക്ടറെ കാണുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ചോറുരുള, പഴം, റൊട്ടി എന്നിവ വിഴുങ്ങി മുള്ള് "ഇറക്കാൻ" ശ്രമിക്കരുത് — മുള്ള് കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ തറച്ച് അന്നനാളത്തിൽ തുളയുണ്ടാകാം
- തൊണ്ടയിൽ വിരലിട്ട് തിരയരുത്
- വിഴുങ്ങിയ വസ്തു പുറത്തെടുക്കാൻ ഛർദ്ദിപ്പിക്കരുത്

+ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- ശ്വാസതടസ്സം, ഉമിനീർ ഇറക്കാൻ കഴിയാതെ ഒലിക്കൽ, ഛർദ്ദി, നെഞ്ചുവേദന
- ബട്ടൺ ബാറ്ററി, കാന്തം, മൂർച്ചയുള്ള വസ്തു (സേഫ്റ്റി പിൻ, ചില്ല്) വിഴുങ്ങിയാൽ
- മലത്തിൽ രക്തം, വയറുവേദന, പനി

◆ തടയാം

- റിമോട്ട്, ഡിജിറ്റൽ തെർമോമീറ്റർ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ബാറ്ററി അറ സ്ക്രൂ കൊണ്ട് ഉറപ്പിച്ചതാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക; ഉപയോഗിച്ച ബാറ്ററികൾ ഉടൻ സുരക്ഷിതമായി ഉപേക്ഷിക്കുക
- മൂന്ന് വയസ്സിൽ താഴെയുള്ളവർക്ക് ചെറിയ ഭാഗങ്ങളുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ നൽകരുത്

Free download and more resources: www.aetcm.com

- കുട്ടികൾക്കും പ്രായമായവർക്കും മുള്ള് നീക്കിയ മീൻ മാത്രം നൽകുക; ഭക്ഷണസമയത്ത് സംസാരിച്ചും ടിവി നോക്കിയും ധൃതിപ്പെട്ട് കഴിക്കരുത്

ഓർമ്മിക്കുക: ബട്ടൺ ബാറ്ററി വിഴുങ്ങിയാൽ — ഓരോ മിനിറ്റും പ്രധാനം; ഉടൻ ആശുപത്രി.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 27

ഭക്ഷ്യവിഷബാധ, വയറിളക്കം, നിർജ്ജലീകരണം

ഒആർഎസ് — ലളിതവും ജീവൻരക്ഷാകരവും



കേടായതോ ശരിയായി വേവിക്കാത്തതോ ദീർഘനേരം പുറത്തുവെച്ചതോ ആയ ഭക്ഷണം — പ്രത്യേകിച്ച് മാംസം, മീൻ, മുട്ട, മയോണൈസ്, ഷവർമ, ബിരിയാണി, പായസം — ഭക്ഷ്യവിഷബാധയ്ക്ക് കാരണമാകും. മലിനജലം കോളറ, ടൈഫോയ്ഡ്, മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്നിവ പരത്തും. വയറിളക്കത്തിലും ഛർദ്ദിയിലും ഏറ്റവും വലിയ അപകടം **നിർജ്ജലീകരണം (dehydration)** ആണ് — പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളിലും പ്രായമായവരിലും.

നിർജ്ജലീകരണ ലക്ഷണങ്ങൾ

- അമിതമായ ദാഹം, വരണ്ട വായും നാവും
- മൂത്രം കുറയൽ, കടുംമഞ്ഞ നിറം
- കുഴിഞ്ഞ കണ്ണുകൾ; ശിശുക്കളിൽ ഉച്ചി (fontanelle) താഴ്ന്നിരിക്കൽ, കരയുമ്പോൾ കണ്ണീരില്ലായ്മ
- ക്ഷീണം, തലകറക്കം, മയക്കം
- തൊലി നുള്ളിവിട്ടാൽ പതുക്കെ മാത്രം പഴയപടിയാകൽ

Free download and more resources: www.aetcm.com

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. **ഒആർഎസ്** ലായനി ഓരോ തവണ വയറിളകുമ്പോഴും ഛർദ്ദിക്കുമ്പോഴും കുറേശ്ശെ കുടിപ്പിക്കുക — കുട്ടികൾക്ക് സ്പൂൺ കൊണ്ട്, ഇടവിട്ട് ഇടവിട്ട്.
2. ഒആർഎസ് പാക്കറ്റ് ഒരു ലിറ്റർ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ മുഴുവനായി കലക്കുക; 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഉപയോഗിക്കുക.
3. പാക്കറ്റ് ഇല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിലുണ്ടാക്കാം: ഒരു ലിറ്റർ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം + 6 നിരപ്പായ ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര + അര ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ്.
4. ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം, മോര് എന്നിവയും നൽകാം.
5. കുട്ടികൾക്ക് മുലപ്പാലും സാധാരണ ഭക്ഷണവും തുടരുക; ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം സിങ്ക് ഗുളിക 14 ദിവസം.
6. ഒരേ ഭക്ഷണം കഴിച്ച പലർക്കും ഒരേസമയം അസുഖമുണ്ടായാൽ ആരോഗ്യ വകുപ്പിനെ അറിയിക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- വയറിളക്കം "നിർത്താനുള്ള" ഗുളികകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ — പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് — നൽകരുത്
- സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകളും പാക്കറ്റ് ജ്യൂസുകളും ഒആർഎസിന് പകരമല്ല
- ഭക്ഷണം പൂർണമായി നിർത്തരുത്

+ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- മലത്തിൽ രക്തം, കടുത്ത വയറുവേദന, ഉയർന്ന പനി
- ഒന്നും വയറ്റിൽ നിൽക്കാത്ത ഛർദ്ദി; 6–8 മണിക്കൂറായി മൂത്രമില്ലായ്മ
- അമിത മയക്കം, ബോധക്കുറവ്, ശിശുക്കളിലെ ഏതെങ്കിലും നിർജ്ജലീകരണ ലക്ഷണം
- കാഴ്ച മങ്ങൽ, വിഴുങ്ങാൻ പ്രയാസം, കൺപോള താഴൽ — ടിന്നിലടച്ച/കേടായ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള ബോട്ടുലിസം സംശയിക്കാം

◆ തടയാം

- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക; കിണർ പതിവായി ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക
- ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപും ടോയ്ലറ്റ് ഉപയോഗിച്ചശേഷവും സോപ്പിട്ട് കൈ കഴുകുക
- പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം രണ്ട് മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ പുറത്തുവെക്കരുത്; ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ചത് നന്നായി ചൂടാക്കി മാത്രം കഴിക്കുക

Free download and more resources: www.aetcm.com

- പച്ചമാംസവും പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണവും വെവ്വേറെ സൂക്ഷിക്കുക; വെവ്വേറെ കത്തിയും പലകയും
- പച്ചമുട്ട ചേർത്ത മയോണൈസും ശുചിത്വമില്ലാത്ത കടകളിലെ ഭക്ഷണവും ഒഴിവാക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: വയറിളക്കത്തിൽ — ഒആർഎസ്, ഒആർഎസ്, ഒആർഎസ്; അപകട ലക്ഷണം കണ്ടാൽ ആശുപത്രി.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 28

കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് — നിശ്ശബ്ദ കൊലയാളി

ഗ്യാസ് ഗീസർ, ജനറേറ്റർ, അടച്ചിട്ട മുറിയിലെ കരി



കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് (CO) നിറവും മണവുമില്ലാത്ത വിഷവാതകമാണ്. വായുസഞ്ചാരമില്ലാത്ത കുളിമുറിയിലെ ഗ്യാസ് ഗീസർ, മുറിക്കുള്ളിലോ വാതിലിനടുത്തോ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന ജനറേറ്റർ, അടച്ച മുറിയിൽ കത്തിക്കുന്ന കരി/വിറക് അടുപ്പ്, അടച്ച ഗാരേജിൽ ഓണാക്കിയിട്ട വാഹനം എന്നിവ CO വിഷബാധയ്ക്ക് കാരണമാകും. ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്നവർ ഒന്നും അറിയാതെ മരിക്കാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- തലവേദന, തലകറക്കം, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി — "പനിയോ ക്ഷീണമോ" ആണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കാം
- ആശയക്കുഴപ്പം, മയക്കം, തളർച്ച, നെഞ്ചുവേദന
- ബോധക്ഷയം, ഫിറ്റ്സ്
- ഒരേ വീട്ടിലെ പലർക്ക് — വളർത്തുമൃഗങ്ങൾക്കും — ഒരേസമയം ലക്ഷണങ്ങൾ; പുറത്തുപോകുമ്പോൾ കുറയുന്നു

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. ഉടൻ വാതിലുകളും ജനലുകളും തുറക്കുക; ഗീസർ/ജനറേറ്റർ/അടുപ്പ് ഓഫ് ചെയ്യുക — സുരക്ഷിതമായി കഴിയുമെങ്കിൽ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. എല്ലാവരെയും ശുദ്ധവായുവിലേക്ക് മാറ്റുക.
3. 108/112-ൽ വിളിക്കുക; ബോധമില്ലാത്തവരെ റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ കിടത്തുക; ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ സിപിആർ.
4. ലക്ഷണങ്ങൾ മാറിയാലും ആശുപത്രിയിൽ പരിശോധിപ്പിക്കുക — ഓക്സിജൻ ചികിത്സ ആവശ്യമായേക്കാം.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- നിറയെ പുകയുള്ള അടച്ച മുറിയിലേക്ക് ദീർഘനേരം കയറിനിൽക്കരുത് — രക്ഷകനും ബോധം പോകാം
- കാരണം കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കും വരെ ആ മുറി വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കരുത്

◆ തടയാം

- ഗ്യാസ് ഗീസർ കുളിമുറിക്ക് പുറത്ത്, നല്ല വായുസഞ്ചാരമുള്ളിടത്ത് മാത്രം ഘടിപ്പിക്കുക; കുളിമുറിയിൽ എക്സ്ഹോസ്റ്റ് ഫാൻ; ഗീസർ ഓണാക്കി ദീർഘനേരം കുളിക്കരുത്
- ജനറേറ്റർ വീടിന് പുറത്ത്, വാതിലുകളിൽ നിന്നും ജനലുകളിൽ നിന്നും അകലെ മാത്രം പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക
- അടച്ച മുറിയിൽ കരി അടുപ്പോ ചിരട്ടക്കനലോ കത്തിച്ചുവെച്ച് ഉറങ്ങരുത്; കൊതുകിനെ ഓടിക്കാൻ പുകയിട്ട മുറി അടച്ചിടരുത്
- വാഹനം അടച്ച ഗാരേജിൽ ഓണാക്കിയിടരുത്; എസി ഓണാക്കി കാറിൽ ദീർഘനേരം ഉറങ്ങരുത്
- സാധ്യമെങ്കിൽ കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് അലാറം ഘടിപ്പിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: ഒരേ വീട്ടിൽ പലർക്കും ഒരേസമയം തലവേദനയും തലകറക്കവും — ജനൽ തുറക്കുക, പുറത്തിറങ്ങുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം

7

വൈദ്യുതി, ഇടിമിന്നൽ, ഗ്യാസ്, തീപിടിത്തം

മഴക്കാലത്തെ പൊട്ടിവീണ ലൈനുകൾ, തുലാവർഷത്തിലെ മിന്നൽ, എൽപിജി ചോർച്ച, വീട്ടിലെ തീ.

- ഷോക്കേൽക്കൽ (വൈദ്യുതാഘാതം)
- ഇടിമിന്നൽ
- എൽപിജി ഗ്യാസ് ചോർച്ച
- വീട്ടിലെ തീപിടിത്തം

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 29

ഷോക്കേൽക്കൽ (വൈദ്യുതാഘാതം)

ആദ്യം വൈദ്യുതി വിച്ഛേദിക്കുക — പിന്നെ തൊടുക



നനഞ്ഞ കൈ കൊണ്ട് സ്വിച്ചും ഉപകരണങ്ങളും തൊടൽ, കേടായ വയർ, ഇസ്തിരിപ്പെട്ടി, മോട്ടോർ, വാട്ടർ ഹീറ്റർ, മൊബൈൽ ചാർജർ, മഴക്കാലത്ത് പൊട്ടിവീഴുന്ന വൈദ്യുതി ലൈനുകൾ, ലോഹത്തോട്ടി കൊണ്ട് തേങ്ങ/മാങ്ങ പറിക്കുമ്പോൾ ലൈനിൽ തട്ടൽ എന്നിവ കേരളത്തിൽ ഷോക്കേൽക്കലിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളാണ്. വൈദ്യുതി ഹൃദയമിടിപ്പ് നിലപ്പിക്കാനും ഉള്ളിൽ ആഴത്തിൽ പൊള്ളലുണ്ടാക്കാനും കഴിയും.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. **ഷോക്കേറ്റയാളെ നേരിട്ട് തൊടരുത്.** ആദ്യം മെയിൻ സ്വിച്ച് / എംസിബി / ഫ്യൂസ് ഓഫ് ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ പ്ലഗ് ഊരുക.
2. ഓഫ് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ ഉണങ്ങിയ റബ്ബർ ചെരുപ്പിട്ട്, ഉണങ്ങിയ പലകയിലോ പത്രക്കെട്ടിലോ നിന്ന്, ഉണങ്ങിയ മരക്കമ്പ്/പ്ലാസ്റ്റിക് കസേര/ചൂൽക്കൈ കൊണ്ട് വയർ തട്ടിമാറ്റുക.
3. 108-ൽ വിളിക്കുക. ബോധവും ശ്വാസവും പരിശോധിക്കുക — ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ ഉടൻ സിപിആർ.
4. ശ്വസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ കിടത്തുക; പൊള്ളലുകൾ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ തണുപ്പിച്ച് മൂടുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. ഷോക്കേറ്റ എല്ലാവരെയും — സുഖമാണെന്ന് തോന്നിയാലും — ആശുപത്രിയിൽ പരിശോധിപ്പിക്കുക; ഹൃദയമിടിപ്പിൽ തകരാർ പിന്നീട് പ്രകടമാകാം.

✓ പൊട്ടിവീണ വൈദ്യുതി ലൈൻ കണ്ടാൽ

1. കുറഞ്ഞത് 10 മീറ്റർ അകലെ നിൽക്കുക; മറ്റുള്ളവരെയും — പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളെയും കന്നുകാലികളെയും — അകറ്റുക.
2. ലൈൻ കിടക്കുന്ന വെള്ളക്കെട്ടിലേക്ക് ഇറങ്ങരുത്.
3. ഉടൻ കെഎസ്ഇബി (1912) അല്ലെങ്കിൽ അടുത്തുള്ള ഇലക്ട്രിക്കൽ സെക്ഷൻ ഓഫീസിൽ വിളിക്കുക.
4. ലൈനിൽ തട്ടി വീണുകിടക്കുന്നയാളെ വൈദ്യുതി ഓഫാകുന്നതുവരെ സമീപിക്കരുത്.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- നനഞ്ഞ കൈയോ നനഞ്ഞ വടിയോ ലോഹവസ്തുവോ കൊണ്ട് രക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്
- ഷോക്കേറ്റയാളെ മണ്ണിൽ കുഴിച്ചിടുക പോലുള്ള അന്ധവിശ്വാസങ്ങൾ ചെയ്യരുത്
- ഉയർന്ന വോൾട്ടേജ് ലൈനിനടുത്തേക്ക് ഒരിക്കലും പോകരുത്

◆ തടയാം

- വീട്ടിൽ ഇഎൽസിബി/ആർസിസിബി (ELCB/RCCB) ഘടിപ്പിക്കുക — ഷോക്കിൽ നിന്ന് ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്ന ഉപകരണം; മാസത്തിലൊരിക്കൽ ടെസ്റ്റ് ബട്ടൺ അമർത്തി പരിശോധിക്കുക
- ലൈസൻസുള്ള ഇലക്ട്രീഷ്യനെ കൊണ്ട് മാത്രം വയറിംഗ് ചെയ്യിക്കുക; എർത്തിംഗ് പതിവായി പരിശോധിക്കുക
- ഐഎസ്ഐ മുദ്രയുള്ള ഉപകരണങ്ങളും വയറുകളും ഉപയോഗിക്കുക; ഒരു സോക്കറ്റിൽ ഒരുപാട് പ്ലഗുകൾ (ഓവർലോഡ്) കുത്തരുത്
- കുട്ടികളുള്ള വീട്ടിൽ സോക്കറ്റ് കവറുകൾ; ചാർജർ സോക്കറ്റിൽ കുത്തിയിട്ട് പോകരുത്
- ലോഹത്തോട്ടി/ഇരുമ്പ് ഏണി എന്നിവ വൈദ്യുതി ലൈനിനടുത്ത് ഉപയോഗിക്കരുത്; ലൈനിൽ തട്ടുന്ന മരക്കൊമ്പുകൾ കെഎസ്ഇബിയെ അറിയിച്ച് മുറിപ്പിക്കുക
- വസ്ത്രം ഉണക്കാൻ കമ്പി കെട്ടുമ്പോൾ വൈദ്യുതി ലൈനിൽ നിന്നും സർവീസ് വയറിൽ നിന്നും അകലെയാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഓർമ്മിക്കുക: ഷോക്കേറ്റാൽ — ആദ്യം സ്വിച്ച് ഓഫ്, പിന്നെ സിപിആർ; പൊട്ടിയ ലൈൻ — അകലെ നിൽക്കുക, 1912.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 30

ഭാഗം 7 · വൈദ്യുതി, ഇടിമിന്നൽ, ഗ്യാസ്, തീപിടിത്തം

ഇടിമിന്നൽ

മുഴക്കം കേട്ടാൽ അകത്തുകയറുക



കേരളത്തിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് ഏപ്രിൽ–മെയ് മാസങ്ങളിലും തുലാവർഷ കാലത്തും (ഒക്ടോബർ–നവംബർ), ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 2 മണി മുതൽ രാത്രി 10 മണി വരെ ഇടിമിന്നൽ സാധാരണമാണ്. തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിലുള്ളവർ, മരച്ചുവട്ടിൽ നിൽക്കുന്നവർ, വെള്ളത്തിലുള്ളവർ, ടെറസിലുള്ളവർ എന്നിവരാണ് കൂടുതൽ അപകടത്തിലാകുന്നത്. മിന്നലേറ്റയാളെ തൊടുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ് — അവരുടെ ശരീരത്തിൽ വൈദ്യുതി തങ്ങിനിൽക്കില്ല.

✓ മിന്നലേറ്റയാൾക്ക്

1. ഉടൻ സഹായം വിളിക്കുക (108); ഇടിമിന്നൽ തുടരുന്നെങ്കിൽ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുക.
2. ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ ഉടൻ സിപിആർ തുടങ്ങുക — മിന്നലേറ്റവരിൽ ഉടനടിയുള്ള സിപിആർ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ ഏറെ സാധ്യതയുണ്ട്.
3. ഒന്നിലധികം പേർക്ക് മിന്നലേറ്റാൽ ആദ്യം അനക്കമില്ലാതെ, ശ്വാസമില്ലാതെ കിടക്കുന്നവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുക.
4. പൊള്ളലുകൾ തണുപ്പിച്ച് മൂടുക; ഒടിവുകൾ അനങ്ങാതാക്കുക; ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ മിന്നൽ സമയത്ത് സുരക്ഷിതരാകാൻ

- കാർമേഘം കാണുകയോ ഇടിമുഴക്കം കേൾക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻ കെട്ടിടത്തിനുള്ളിലോ അടച്ച വാഹനത്തിനുള്ളിലോ കയറുക; അവസാന മുഴക്കം കേട്ട് 30 മിനിറ്റിനുശേഷം മാത്രം പുറത്തിറങ്ങുക
- ടെറസിൽ, തുറസ്സായ മൈതാനത്ത്, മരച്ചുവട്ടിൽ, കുളത്തിലും പുഴയിലും വള്ളത്തിലും നിൽക്കരുത്; തുണി എടുക്കാൻ പോലും ടെറസിൽ കയറരുത്
- ജനലിനും വാതിലിനും അടുത്ത് നിൽക്കരുത്; വയറുള്ള ഫോൺ, പൈപ്പ് വെള്ളം, കുളി എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക
- ടിവി, കമ്പ്യൂട്ടർ തുടങ്ങിയ ഉപകരണങ്ങളുടെ പ്ലഗ് ഊരിയിടുക; ആന്റിന/കേബിൾ ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക
- ഇരുചക്രവാഹനം, സൈക്കിൾ, ട്രാക്ടർ എന്നിവയിൽ യാത്ര ചെയ്യരുത്; ലോഹ വേലികളിൽ നിന്ന് അകലുക
- തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് കുടുങ്ങിയാൽ: കാലുകൾ ചേർത്തുവെച്ച്, തല താഴ്ത്തി, ചെവി പൊത്തി കുനിഞ്ഞിരിക്കുക — നിലത്ത് കിടക്കരുത്
- വീടിന് അംഗീകൃത മിന്നൽരക്ഷാ ചാലകം ഘടിപ്പിക്കുക; കന്നുകാലികളെ മരച്ചുവട്ടിൽ കെട്ടരുത്

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- മിന്നലേറ്റയാളെ തൊടാൻ ഭയപ്പെടരുത് — വൈദ്യുതി ശരീരത്തിൽ തങ്ങിനിൽക്കില്ല
- മഴ മാറിയെന്ന് കരുതി ഉടൻ പുറത്തിറങ്ങരുത് — മഴയ്ക്ക് മുൻപും ശേഷവും മിന്നലേൽക്കാം

ഓർമ്മിക്കുക: ഇടി മുഴങ്ങിയാൽ അകത്തുകയറുക; മിന്നലേറ്റയാൾക്ക് മടിക്കാതെ സിപിആർ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 31

ഭാഗം 7 · വൈദ്യുതി, ഇടിമിന്നൽ, ഗ്യാസ്, തീപിടിത്തം

എൽപിജി ഗ്യാസ് ചോർച്ച

ഒരു തീപ്പൊരി മതി — സ്വിച്ചുകൾ തൊടരുത്



എൽപിജി (പാചകവാതകം) വായുവിനേക്കാൾ ഭാരമുള്ളതിനാൽ തറയോട് ചേർന്ന് കെട്ടിനിൽക്കും. തിരിച്ചറിയാൻ ഇതിൽ മണം (ചീഞ്ഞ മുട്ടയുടെ പോലെ) ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. ചോർന്ന ഗ്യാസിൽ ഒരു ചെറിയ തീപ്പൊരി — സ്വിച്ച് ഓണാക്കുന്നതിന്റെ പോലും — വലിയ സ്ഫോടനത്തിന് കാരണമാകാം.

✓ ഗ്യാസിന്റെ മണം വന്നാൽ

1. ശാന്തമായിരിക്കുക; അടുപ്പുകൾ ഓഫാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
2. **സിലിണ്ടറിലെ റെഗുലേറ്റർ ഓഫ് ചെയ്യുക**; സേഫ്റ്റി ക്യാപ് ഇടുക.
3. എല്ലാ വാതിലുകളും ജനലുകളും തുറന്നിടുക.
4. ദീപം, ചന്ദനത്തിരി, കൊതുകുതിരി, അടുപ്പിലെ കനൽ എന്നിവ (സുരക്ഷിതമായി കഴിയുമെങ്കിൽ) അണയ്ക്കുക.
5. എല്ലാവരെയും വീടിന് പുറത്തിറക്കുക.
6. പുറത്ത് നിന്ന് ഗ്യാസ് ഏജൻസിയിലോ ദേശീയ എൽപിജി എമർജൻസി നമ്പറായ **1906**-ലോ വിളിക്കുക; തീപിടിത്തമുണ്ടെങ്കിൽ 101.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ലൈറ്റ്, ഫാൻ, എക്സ്ഹോസ്റ്റ് ഫാൻ, മിക്സി എന്നിവയുടെ സ്വിച്ച് ഓണാക്കുകയോ ഓഫാക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
- വീടിനുള്ളിൽ വെച്ച് മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കരുത്; കോളിംഗ് ബെൽ അടിക്കരുത്
- തീപ്പെട്ടിയോ ലൈറ്ററോ കത്തിക്കരുത്; ചോർച്ച കണ്ടെത്താൻ തീ ഉപയോഗിക്കരുത് — സോപ്പുവെള്ളം പുരട്ടി കുമിളകൾ നോക്കാം
- സിലിണ്ടർ ചരിച്ചോ തലകീഴായോ വെക്കരുത്; സ്വയം നന്നാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്

✓ സിലിണ്ടറിന് തീ പിടിച്ചാൽ

1. നനഞ്ഞ ചാക്കോ കട്ടിയുള്ള തുണിയോ കൊണ്ട് സിലിണ്ടറും റെഗുലേറ്ററും മൂടി, കഴിയുമെങ്കിൽ റെഗുലേറ്റർ ഓഫ് ചെയ്യുക.
2. തീ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ എല്ലാവരെയും ഒഴിപ്പിച്ച് അകലെ മാറി 101-ൽ വിളിക്കുക.

◆ തടയാം

- ഐഎസ്ഐ മുദ്രയുള്ള റെഗുലേറ്ററും സുരക്ഷാ ഹോസും മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക; ഹോസ് വിണ്ടുകീറിയാലോ രണ്ടുവർഷം കൂടുമ്പോഴോ മാറ്റുക
- സിലിണ്ടർ നിവർത്തി, അടുപ്പിനേക്കാൾ താഴെ, വായുസഞ്ചാരമുള്ളിടത്ത് വെക്കുക; അടച്ച കബോർഡിനുള്ളിൽ വെക്കരുത്
- രാത്രി ഉറങ്ങും മുൻപും വീട് പൂട്ടി പോകും മുൻപും റെഗുലേറ്റർ ഓഫ് ചെയ്യുക
- പാൽ തിളച്ചുതൂകി തീ കെടുമ്പോൾ ഗ്യാസ് പുറത്തുവരാം — പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ അടുക്കള വിട്ടുപോകരുത്
- ഗ്യാസ് ഏജൻസിയുടെ നിർബന്ധിത സുരക്ഷാ പരിശോധന പതിവായി നടത്തിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: ഗ്യാസ് മണം — റെഗുലേറ്റർ ഓഫ്, ജനൽ തുറക്കുക, സ്വിച്ച് തൊടരുത്, പുറത്തിറങ്ങി വിളിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 32

ഭാഗം 7 · വൈദ്യുതി, ഇടിമിന്നൽ, ഗ്യാസ്, തീപിടിത്തം

വീട്ടിലെ തീപിടിത്തം

പുകയിൽ കുനിഞ്ഞ് പുറത്തേക്ക് — സാധനങ്ങൾക്കായി തിരികെ കയറരുത്



ഷോർട്ട് സർക്യൂട്ട്, ഓവർലോഡായ പ്ലഗ് പോയിന്റുകൾ, ഇൻവെർട്ടർ ബാറ്ററി, മൊബൈൽ ചാർജിംഗ്, അടുക്കള, നിലവിളക്ക്, കൊതുകുതിരി, ചപ്പുചവർ കത്തിക്കൽ എന്നിവ വീട്ടിലെ തീപിടിത്തത്തിന് കാരണമാകാം. തീപിടിത്തത്തിൽ മരിക്കുന്നവരിൽ കൂടുതലും പൊള്ളലേറ്റല്ല, **പുക ശ്വസിച്ചാണ്** മരിക്കുന്നത്.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. "തീ! തീ!" എന്ന് ഉറക്കെ വിളിച്ച് എല്ലാവരെയും ഉണർത്തുക.
2. തീ ചെറുതാണെങ്കിൽ മാത്രം — പുറത്തേക്കുള്ള വഴി പിന്നിലാക്കി നിന്ന് — അഗ്നിശമന ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുക: **പിൻ വലിക്കുക, തീയുടെ ചുവട്ടിലേക്ക് ലക്ഷ്യമിടുക, ലിവർ അമർത്തുക, ഇരുവശത്തേക്കും വീശുക (PASS)**.
3. വൈദ്യുതി കാരണമുള്ള തീയിൽ ആദ്യം മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക; വെള്ളം ഒഴിക്കരുത്.
4. തീ പടരുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ എല്ലാവരെയും പുറത്തിറക്കുക; പുകയുണ്ടെങ്കിൽ നിലത്തോട് ചേർന്ന് കുനിഞ്ഞോ ഇഴഞ്ഞോ പോകുക.
5. അടച്ച വാതിൽ തുറക്കും മുൻപ് പുറംകൈ കൊണ്ട് തൊട്ടുനോക്കുക — ചൂടാണെങ്കിൽ തുറക്കരുത്, മറ്റൊരു വഴി നോക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

6. പുറത്തിറങ്ങിയശേഷം 101-ൽ വിളിക്കുക; മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച സ്ഥലത്ത് ഒത്തുചേർന്ന് എല്ലാവരും ഉണ്ടോ എന്ന് എണ്ണുക.
7. കുടുങ്ങിപ്പോയാൽ വാതിലിന്റെ വിടവുകൾ നനഞ്ഞ തുണി കൊണ്ട് അടച്ച്, ജനലിനടുത്ത് നിന്ന് തുണി വീശിയോ ഫോൺ ചെയ്തോ സഹായം തേടുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- സാധനങ്ങളോ പണമോ രേഖകളോ എടുക്കാൻ കത്തുന്ന വീട്ടിലേക്ക് തിരികെ കയറരുത്
- ബഹുനില കെട്ടിടത്തിൽ തീപിടിത്ത സമയത്ത് ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കരുത്
- കട്ടിലിനടിയിലോ അലമാരയിലോ ഒളിക്കരുത് (കുട്ടികളെ പ്രത്യേകം പഠിപ്പിക്കുക)

◆ തടയാം

- അടുക്കളയിലും ഇടനാഴിയിലും സ്മോക്ക് ഡിറ്റക്ടർ, ഒരു ചെറിയ ABC അഗ്നിശമന ഉപകരണം
- പഴയ വയറിംഗ് പരിശോധിപ്പിക്കുക; രാത്രി മുഴുവൻ ഫോൺ ചാർജിൽ ഇടരുത്, കിടക്കയിൽ വെച്ച് ചാർജ് ചെയ്യരുത്
- ജനലുകളിലെ ഗ്രില്ലിൽ ഒരെണ്ണമെങ്കിലും അകത്തുനിന്ന് തുറക്കാവുന്നതാക്കുക; താക്കോൽ എല്ലാവർക്കും അറിയാവുന്നിടത്ത് വെക്കുക
- വീട്ടിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള രണ്ട് വഴികളും പുറത്ത് ഒത്തുചേരേണ്ട സ്ഥലവും കുടുംബത്തോടൊപ്പം നിശ്ചയിച്ച് വർഷത്തിലൊരിക്കൽ പരിശീലിക്കുക
- ചപ്പുചവർ കത്തിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക; കത്തിക്കേണ്ടി വന്നാൽ വീട്ടിൽ നിന്നും ഓലപ്പുരകളിൽ നിന്നും അകലെ, മേൽനോട്ടത്തോടെ

ഓർമ്മിക്കുക: തീ പിടിച്ചാൽ — കുനിഞ്ഞ് പുറത്തിറങ്ങുക, പുറത്തുനിന്ന് 101-ൽ വിളിക്കുക, തിരികെ കയറരുത്.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം

8

ശ്വാസതടസ്സവും ശ്വാസംമുട്ടലും

ഭക്ഷണം കുടുങ്ങൽ, കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ ചോക്കിംഗ്, പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ, സാരിത്തൊട്ടിൽ, അടച്ചിട്ട വാഹനം.

- ശ്വാസനാളത്തിൽ ഭക്ഷണം കുടുങ്ങൽ — മുതിർന്നവരിലും കുട്ടികളിലും
- ശിശുക്കളിലെ ചോക്കിംഗ് (1 വയസ്സിൽ താഴെ)
- ശ്വാസംമുട്ടൽ അപകടങ്ങൾ — പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ, കിടക്ക, ചരട്, സാരിത്തൊട്ടിൽ

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 33

ശ്വാസനാളത്തിൽ ഭക്ഷണം കുടുങ്ങൽ — മുതിർന്നവരിലും കുട്ടികളിലും

പുറത്ത് 5 അടി, വയറ്റിൽ 5 തള്ളൽ



ചോറുരുള, ഇറച്ചിക്കഷണം, പുട്ട്, കപ്പ, നിലക്കടല, മുന്തിരി, മിഠായി, നാണയം, കളിപ്പാട്ടത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ എന്നിവ ശ്വാസനാളത്തിൽ കുടുങ്ങാം. ചെറിയ കുട്ടികളും പല്ലില്ലാത്ത പ്രായമായവരും സ്ട്രോക്ക് വന്നവരും കൂടുതൽ അപകടത്തിലാണ്. പൂർണമായി ശ്വാസനാളം അടഞ്ഞാൽ മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ ബോധം പോകും.

തിരിച്ചറിയാം

- ഭാഗികമായ തടസ്സം: ശക്തിയായി ചുമയ്ക്കാൻ കഴിയും, സംസാരിക്കാം, ശ്വസിക്കാം
- ഗുരുതരമായ തടസ്സം: ചുമയ്ക്കാനോ സംസാരിക്കാനോ ശ്വസിക്കാനോ കഴിയില്ല; തൊണ്ടയിൽ പിടിക്കുന്നു; മുഖം നീലയാകുന്നു; ശ്വസിക്കുമ്പോൾ ചൂളംവിളി ശബ്ദം

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. "ശ്വാസം കിട്ടുന്നില്ലേ?" എന്ന് ചോദിക്കുക. ശക്തിയായി ചുമയ്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ചുമയ്ക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക — ഇടപെടേണ്ട, കൂടെ നിൽക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. ചുമയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ: അരികിൽ നിന്ന് മുന്നോട്ട് കുനിച്ച്, തോളെല്ലുകൾക്കിടയിൽ കൈപ്പത്തിയുടെ അടിഭാഗം കൊണ്ട് **ശക്തിയായി 5 തവണ അടിക്കുക**.
3. മാറിയില്ലെങ്കിൽ പിന്നിൽ നിന്ന് കൈകൾ വയറിന് ചുറ്റും ചേർക്കുക; പൊക്കിളിന് അൽപം മുകളിൽ മുഷ്ടി വെച്ച് മറ്റേ കൈ കൊണ്ട് പിടിച്ച് **ഉള്ളിലേക്കും മുകളിലേക്കും 5 തവണ ശക്തിയായി തള്ളുക** (ഹൈംലിക് / abdominal thrust).
4. വസ്തു പുറത്തുവരുന്നതുവരെ 5 അടി, 5 തള്ളൽ — മാറിമാറി തുടരുക; ആരോടെങ്കിലും 108-ൽ വിളിക്കാൻ പറയുക.
5. ഗർഭിണികളിലും വളരെ തടിച്ചവരിലും വയറിന് പകരം നെഞ്ചിന്റെ നടുവിൽ തള്ളുക (chest thrust).
6. ബോധം പോയാൽ ശ്രദ്ധയോടെ നിലത്ത് കിടത്തി ഉടൻ സിപിആർ തുടങ്ങുക; ശ്വാസം നൽകും മുൻപ് വായിൽ വസ്തു കാണുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം എടുക്കുക.
7. വയറ്റിൽ തള്ളൽ നൽകിയ എല്ലാവരെയും പിന്നീട് ഡോക്ടറെ കാണിക്കുക — ആന്തരിക പരിക്ക് ഉണ്ടാകാം.

✓ ഒറ്റയ്ക്കാണെങ്കിൽ സ്വയം രക്ഷിക്കാൻ

1. പൊക്കിളിന് മുകളിൽ സ്വന്തം മുഷ്ടി വെച്ച് മറ്റേ കൈ കൊണ്ട് ഉള്ളിലേക്കും മുകളിലേക്കും തള്ളുക.
2. അല്ലെങ്കിൽ കസേരയുടെ ചാരുഭാഗത്തിലോ മേശയുടെ അരികിലോ വയർ ചേർത്ത് ശക്തിയായി അമർത്തുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ശക്തിയായി ചുമയ്ക്കുന്നയാളുടെ പുറത്ത് അടിക്കുകയോ വെള്ളം കുടിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
- കാണാത്ത വസ്തുവിനായി തൊണ്ടയിൽ വിരലിട്ട് തിരയരുത് — കൂടുതൽ ഉള്ളിലേക്ക് പോകും
- കുട്ടികളെ കാലിൽ പിടിച്ച് തലകീഴായി തൂക്കി കുലുക്കരുത്
- ചോറുരുളയോ പഴമോ കൊടുത്ത് "ഇറക്കാൻ" ശ്രമിക്കരുത്

◆ തടയാം

- അഞ്ച് വയസ്സിൽ താഴെയുള്ളവർക്ക് മുഴുവൻ നിലക്കടല, മുന്തിരി, പോപ്കോൺ, കട്ടിയുള്ള മിഠായി എന്നിവ നൽകരുത്; മുന്തിരി നീളത്തിൽ നാലായി മുറിക്കുക

Free download and more resources: www.aetcm.com

- ഇരുന്നുമാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കുക; ഓടിക്കളിക്കുമ്പോഴും കരയുമ്പോഴും ചിരിക്കുമ്പോഴും വായിൽ ഭക്ഷണം പാടില്ല
- പ്രായമായവർക്കും സ്ട്രോക്ക് വന്നവർക്കും മൃദുവായ ഭക്ഷണം ചെറിയ കഷണങ്ങളായി; നിവർന്നിരുത്തി ഭക്ഷണം നൽകുക
- കുറച്ചുമാത്രം വായിലെടുത്ത് നന്നായി ചവച്ചരച്ച് കഴിക്കുക; മദ്യപിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: ചുമയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ — 5 അടി, 5 തള്ളൽ; ബോധം പോയാൽ സിപിആർ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 34

ശിശുക്കളിലെ ചോക്കിംഗ് (1 വയസ്സിൽ താഴെ)

5 പുറത്തടി, 5 നെഞ്ചമർത്തൽ



പാൽ, ഛർദ്ദി, ചെറിയ കളിപ്പാട്ടഭാഗങ്ങൾ, മുത്ത്, ബട്ടൺ, നാണയം എന്നിവ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ശ്വാസനാളത്തിൽ കുടുങ്ങാം. കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വയറ്റിൽ തള്ളൽ (ഹൈംലിക്) ചെയ്യരുത് — കരളിനും മറ്റ് അവയവങ്ങൾക്കും പരിക്കേൽക്കും.

തിരിച്ചറിയാം

- പെട്ടെന്ന് കരയാനോ ശബ്ദമുണ്ടാക്കാനോ കഴിയാതെ വരുന്നു
- ശ്വസിക്കാൻ പാടുപെടുന്നു, ചുമയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല
- ചുണ്ടും മുഖവും നീലയാകുന്നു; തളർന്നുപോകുന്നു

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. കുഞ്ഞിനെ മുഖം താഴേക്കാക്കി നിങ്ങളുടെ കൈത്തണ്ടയിൽ കിടത്തുക — കൈ തുടയിൽ താങ്ങി, തല ഉടലിനേക്കാൾ താഴ്ത്തി, താടിയെല്ല് വിരലുകൾ കൊണ്ട് താങ്ങുക (തൊണ്ടയിൽ അമർത്തരുത്).
2. തോളെല്ലുകൾക്കിടയിൽ കൈപ്പത്തിയുടെ അടിഭാഗം കൊണ്ട് **5 ഉറച്ച അടികൾ** നൽകുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

3. വസ്തു പുറത്തുവന്നില്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞിനെ മലർത്തി മറ്റേ കൈത്തണ്ടയിൽ, തല താഴ്ത്തി കിടത്തുക.
4. മുലക്കണ്ണുകൾക്ക് തൊട്ടുതാഴെ നെഞ്ചിന്റെ നടുവിൽ രണ്ട് വിരൽ കൊണ്ട് **5 നെഞ്ചമർത്തലുകൾ** നൽകുക.
5. വായിൽ വസ്തു കാണുന്നുണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക — കാണുന്നെങ്കിൽ മാത്രം ചെറുവിരൽ കൊണ്ട് എടുക്കുക.
6. 5 അടി, 5 അമർത്തൽ — മാറിമാറി തുടരുക; ആരോടെങ്കിലും 108-ൽ വിളിക്കാൻ പറയുക.
7. കുഞ്ഞ് പ്രതികരിക്കാതായാൽ ഉടൻ ശിശു സിപിആർ തുടങ്ങുക (അധ്യായം 5).

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- കാലിൽ പിടിച്ച് തലകീഴായി തൂക്കി കുലുക്കരുത്
- വായിൽ വിരലിട്ട് അന്ധമായി തിരയരുത്
- വയറ്റിൽ അമർത്തരുത്

◆ തടയാം

- പാൽ കൊടുക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനെ അൽപം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക; കുപ്പി ചാരിവെച്ച് കുഞ്ഞിനെ ഒറ്റയ്ക്ക് കുടിക്കാൻ വിടരുത്; പാൽ കൊടുത്തശേഷം ഏമ്പക്കം വിടുവിക്കുക
- ചെറിയ മുത്തുകൾ, ബട്ടണുകൾ, നാണയങ്ങൾ, ബാറ്ററികൾ, സേഫ്റ്റി പിന്നുകൾ എന്നിവ കുഞ്ഞിന് എത്താത്തിടത്ത് വെക്കുക
- കുഞ്ഞിന്റെ കഴുത്തിലും കൈയിലും മുത്തുമാല, കറുത്ത ചരട്, ഏലസ്സ് എന്നിവ കെട്ടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക — വിഴുങ്ങാനും കഴുത്തിൽ കുരുങ്ങാനും സാധ്യത
- ജ്യേഷ്ഠസഹോദരങ്ങളുടെ ചെറിയ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ കുഞ്ഞിന് എത്താതെ വെക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: കുഞ്ഞിന് ശ്വാസം മുട്ടിയാൽ — കൈത്തണ്ടയിൽ കമഴ്ത്തി 5 അടി, മലർത്തി 5 അമർത്തൽ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 35

ശ്വാസംമുട്ടൽ അപകടങ്ങൾ — പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ, കിടക്ക, ചരട്, സാരിത്തൊട്ടിൽ

കുഞ്ഞുറക്കം സുരക്ഷിതമാക്കാം



പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ തലയിലിടൽ, മൃദുവായ കിടക്കയിലും തലയണയിലും കുഞ്ഞിന്റെ മുഖം അമരൽ, മുതിർന്നവരോടൊപ്പം ഉറങ്ങുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന്മേൽ ഉരുളൽ, കർട്ടൻ ചരടോ ഊഞ്ഞാൽക്കയറോ കഴുത്തിൽ കുരുങ്ങൽ, സാരി കൊണ്ട് കെട്ടിയ തൊട്ടിലിൽ കുഞ്ഞ് കുരുങ്ങൽ, കളിക്കുന്നതിനിടെ പഴയ ഫ്രിഡ്ജിലോ പെട്ടിയിലോ പൂട്ടിയ കാറിലോ കുടുങ്ങൽ എന്നിവ കുട്ടികളുടെ ജീവൻ അപഹരിക്കുന്ന നിശ്ശബ്ദ അപകടങ്ങളാണ്.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. മുഖത്തോ കഴുത്തിലോ ഉള്ള തടസ്സം — കവർ, തുണി, ചരട് — ഉടൻ നീക്കുക; കുരുക്കാണെങ്കിൽ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കുരുക്ക് മുറിക്കുക.
2. ഉറക്കെ സഹായം വിളിക്കുക; 108-ൽ വിളിക്കുക.
3. ബോധവും ശ്വാസവും പരിശോധിക്കുക; ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ ഉടൻ സിപിആർ (കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അധ്യായം 5).
4. കുരുക്കിൽ നിന്ന് രക്ഷിച്ചവരെ സുഖമാണെന്ന് തോന്നിയാലും ആശുപത്രിയിൽ പരിശോധിപ്പിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. അടച്ച കാറിൽ കുടുങ്ങിയ കുട്ടിയെ ഉടൻ പുറത്തെടുത്ത് തണലിൽ കിടത്തി തണുപ്പിക്കുക (അധ്യായം 43); ആവശ്യമെങ്കിൽ ചില്ല് തകർക്കാൻ മടിക്കരുത്.

◆ സുരക്ഷിത ഉറക്കം — കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക്

- കുഞ്ഞിനെ എപ്പോഴും **മലർത്തിക്കിടത്തി** ഉറക്കുക — കമഴ്ത്തിയല്ല
- ഉറച്ച, നിരപ്പായ മെത്ത; തലയണ, കട്ടിയുള്ള പുതപ്പ്, പാവകൾ എന്നിവ കുഞ്ഞിനടുത്ത് വേണ്ട
- കുഞ്ഞിനെ അമ്മയുടെ മുറിയിൽ, എന്നാൽ സ്വന്തം തൊട്ടിലിലോ കട്ടിലിലോ ഉറക്കുന്നതാണ് സുരക്ഷിതം; മദ്യപിച്ചവരോ ഉറക്കഗുളിക കഴിച്ചവരോ കുഞ്ഞിനോടൊപ്പം ഉറങ്ങരുത്
- സാരിത്തൊട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെങ്കിൽ കുഞ്ഞ് ഉരുളാനും എഴുന്നേൽക്കാനും തുടങ്ങുമ്പോൾ നിർത്തുക; കുഞ്ഞ് ഉറങ്ങുമ്പോൾ ഒരാൾ ശ്രദ്ധിക്കുക; കെട്ടുകൾ ദിവസവും പരിശോധിക്കുക

◆ മറ്റ് മുൻകരുതലുകൾ

- പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ കെട്ടിട്ട് കുട്ടികൾക്ക് എത്താത്തിടത്ത് ഉപേക്ഷിക്കുക
- കർട്ടൻ/ബ്ലൈൻഡ് ചരടുകൾ ഉയരത്തിൽ കെട്ടിവെക്കുക; കട്ടിൽ ജനലിനടുത്ത് ഇടരുത്
- ഉപേക്ഷിക്കുന്ന ഫ്രിഡ്ജിന്റെയും പെട്ടികളുടെയും വാതിൽ ഇളക്കിമാറ്റുക
- കുട്ടികളെ ഒരിക്കലും — ഒരു മിനിറ്റ് പോലും — അടച്ച കാറിൽ തനിച്ചാക്കരുത്; കാർ എപ്പോഴും പൂട്ടിയിടുക, താക്കോൽ കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കരുത്
- കയറും ഷാളും കൊണ്ട് കളിക്കുന്നത് അപകടകരമാണെന്ന് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക; ഓൺലൈൻ "ചലഞ്ചുകൾ" ശ്രദ്ധിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: കുഞ്ഞിനെ മലർത്തിക്കിടത്തി, ഒഴിഞ്ഞ ഉറച്ച കിടക്കയിൽ ഉറക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം

9

പെട്ടെന്നുള്ള അസുഖങ്ങൾ

ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം, അപസ്മാരം, പ്രമേഹം, ആസ്ത്മ, അലർജി, ബോധക്ഷയം, സൂര്യാഘാതം — സമയമാണ് ചികിത്സ.

- ഹൃദയാഘാതം
- പക്ഷാഘാതം (സ്ട്രോക്ക്)
- അപസ്മാരം (ഫിറ്റ്സ്) — കുട്ടികളിലെ പനി ഫിറ്റ്സ് ഉൾപ്പെടെ
- പ്രമേഹ അടിയന്തരാവസ്ഥകൾ
- ആസ്ത്മയും പെട്ടെന്നുള്ള ശ്വാസംമുട്ടലും
- ഗുരുതരമായ അലർജി (അനാഫൈലാക്സിസ്)
- ബോധക്ഷയം (തലകറങ്ങി വീഴൽ)
- സൂര്യാഘാതവും ചൂടുമൂലമുള്ള അസുഖങ്ങളും

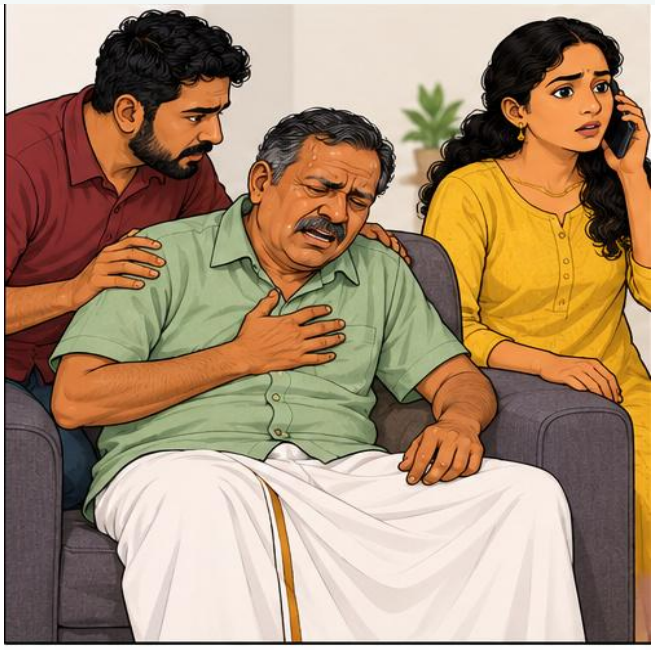
Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം
36

ഭാഗം 9 · പെട്ടെന്നുള്ള അസുഖങ്ങൾ

ഹൃദയാഘാതം

നെഞ്ചുവേദന "ഗ്യാസ്" ആണെന്ന് കരുതരുത്



ഹൃദയത്തിലേക്ക് രക്തമെത്തിക്കുന്ന ധമനി പെട്ടെന്ന് അടയുന്നതാണ് **ഹൃദയാഘാതം (Heart attack)**. പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ, പുകവലി എന്നിവ കൂടുതലുള്ള കേരളത്തിൽ ചെറുപ്പക്കാരിൽ പോലും ഹൃദയാഘാതം വർദ്ധിക്കുന്നു. അടഞ്ഞ ധമനി എത്രയും വേഗം (ആദ്യത്തെ ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ) തുറക്കുന്നതാണ് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ — "സമയം പേശിയാണ്".

ലക്ഷണങ്ങൾ

- നെഞ്ചിന്റെ നടുവിൽ ഭാരം, ഞെരുക്കം, എരിച്ചിൽ — 15 മിനിറ്റിലധികം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നത്
- വേദന ഇടതുകൈയിലേക്കോ, രണ്ട് കൈകളിലേക്കോ, താടിയെല്ല്, കഴുത്ത്, പുറം, മേൽവയർ എന്നിവിടങ്ങളിലേക്കോ പടരൽ
- വിയർപ്പ്, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, തലകറക്കം, ആസന്നമായ അപകടം എന്ന തോന്നൽ
- സ്ത്രീകളിലും പ്രമേഹരോഗികളിലും പ്രായമായവരിലും വേദനയില്ലാതെ ക്ഷീണം, ശ്വാസംമുട്ടൽ, "ഗ്യാസ്" പോലുള്ള അസ്വസ്ഥത മാത്രമായിരിക്കാം

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. ഉടൻ 108-ൽ വിളിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ കാത്ത്‌ലാബ് (cath lab) സൗകര്യമുള്ള അടുത്ത ആശുപത്രിയിലേക്ക് ഉടൻ കൊണ്ടുപോകുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. രോഗിയെ ചാരിയിരുത്തുക — പൂർണ വിശ്രമം; നടക്കാനോ കോണി കയറാനോ അനുവദിക്കരുത്.
3. ഇറുകിയ വസ്ത്രം അയയ്ക്കുക; ശാന്തമായി ആശ്വസിപ്പിക്കുക.
4. അലർജിയോ രക്തസ്രാവ പ്രശ്നമോ ഡോക്ടറുടെ വിലക്കോ ഇല്ലെങ്കിൽ **ആസ്പിരിൻ 300 മി.ഗ്രാം ഒരു ഗുളിക ചവച്ചരച്ച്** കഴിക്കാൻ നൽകാം.
5. ഡോക്ടർ മുൻപ് നിർദ്ദേശിച്ച നാക്കിനടിയിൽ വെക്കുന്ന ഗുളിക (sorbitrate/NTG) ഉണ്ടെങ്കിൽ ആ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം നൽകുക.
6. ബോധം പോകുകയും ശ്വാസം നിലയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ ഉടൻ സിപിആർ തുടങ്ങുക (അധ്യായം 4).
7. ഇസിജി (ECG) എത്രയും വേഗം എടുക്കുക; പഴയ ഇസിജിയും മരുന്നുകുറിപ്പുകളും കൂടെ കൊണ്ടുപോകുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- "ഗ്യാസ് ട്രബിൾ" എന്ന് കരുതി സോഡയോ ജീരകവെള്ളമോ ആന്റാസിഡോ കൊടുത്ത് കാത്തിരിക്കരുത്
- രോഗിയെ സ്വയം വാഹനമോടിച്ച് ആശുപത്രിയിലേക്ക് പോകാൻ അനുവദിക്കരുത്
- രാവിലെ വരെ കാത്തിരിക്കരുത്; വീട്ടിലെ ഡോക്ടറുടെ വരവിനായി സമയം കളയരുത്

◆ തടയാം

- 30 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവ പതിവായി പരിശോധിക്കുക
- പുകവലിയും പുകയില ഉപയോഗവും ഉപേക്ഷിക്കുക; മദ്യം ഒഴിവാക്കുക
- ദിവസവും 30 മിനിറ്റ് നടത്തം; എണ്ണയും ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും കുറയ്ക്കുക; പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂട്ടുക
- ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ മുടക്കാതെ കഴിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: 15 മിനിറ്റിലധികം നീളുന്ന നെഞ്ചുവേദന — ഗ്യാസല്ല; ഉടൻ ആശുപത്രി.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 37

പക്ഷാഘാതം (സ്ട്രോക്ക്)

BE FAST — ഓരോ മിനിറ്റിലും ലക്ഷക്കണക്കിന് നാഡീകോശങ്ങൾ നശിക്കുന്നു



തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തക്കുഴൽ അടയുകയോ പൊട്ടുകയോ ചെയ്യുന്നതാണ് **സ്ട്രോക്ക്**. രക്തക്കട്ട അലിയിക്കുന്ന മരുന്ന് (thrombolysis) ലക്ഷണം തുടങ്ങി **4.5 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ** നൽകിയാൽ തളർച്ച ഒഴിവാക്കാനോ കുറയ്ക്കാനോ കഴിയും. ചില രോഗികൾക്ക് പിന്നീട് പോലും രക്തക്കട്ട നീക്കം ചെയ്യുന്ന ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. കേരളത്തിലെ പല മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും ജില്ലാ ആശുപത്രികളിലും സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലും സ്ട്രോക്ക് ചികിത്സാ സംവിധാനമുണ്ട്.

BE FAST — സ്ട്രോക്ക് തിരിച്ചറിയാം

അക്ഷരം	പരിശോധിക്കുക
B — Balance (ബാലൻസ്)	പെട്ടെന്ന് നടക്കാൻ പ്രയാസം, വീഴൽ, തലകറക്കം
E — Eyes (കണ്ണ്)	പെട്ടെന്ന് ഒന്നോ രണ്ടോ കണ്ണിന്റെ കാഴ്ച നഷ്ടം, ഇരട്ടക്കാഴ്ച
F — Face (മുഖം)	ചിരിക്കാൻ പറയുക — മുഖം ഒരു വശത്തേക്ക് കോടുന്നുണ്ടോ
A — Arm (കൈ)	രണ്ട് കൈയും ഉയർത്താൻ പറയുക — ഒന്ന് താഴുന്നുണ്ടോ
S — Speech (സംസാരം)	സംസാരം കുഴയുന്നുണ്ടോ, മനസ്സിലാക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടോ

Free download and more resources: www.aetcm.com

അക്ഷരം	പരിശോധിക്കുക
T — Time (സമയം)	ലക്ഷണം തുടങ്ങിയ സമയം കുറിക്കുക, ഉടൻ 108

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. ലക്ഷണം തുടങ്ങിയ കൃത്യ സമയം (അല്ലെങ്കിൽ അവസാനമായി സാധാരണ നിലയിൽ കണ്ട സമയം) കുറിച്ചുവെക്കുക.
2. 108-ൽ വിളിക്കുക; **സിടി സ്കാനും സ്ട്രോക്ക് ചികിത്സയുമുള്ള** ആശുപത്രിയിലേക്ക് നേരിട്ട് കൊണ്ടുപോകുക — മുൻകൂട്ടി ഫോൺ ചെയ്ത് അറിയിക്കുക.
3. രോഗിയെ തല അൽപം ഉയർത്തി കിടത്തുക; ഛർദ്ദിക്കുകയോ ബോധം കുറയുകയോ ചെയ്താൽ വശം ചരിച്ച് കിടത്തുക.
4. ബിപി, പ്രമേഹം എന്നിവയുടെ മരുന്നുകളും രക്തം നേർപ്പിക്കുന്ന മരുന്നുകളും ഏതൊക്കെയെന്ന് ഡോക്ടറോട് പറയുക.
5. പ്രമേഹരോഗിയാണെങ്കിൽ സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഷുഗർ നോക്കുക — താഴ്ന്ന ഷുഗറും സ്ട്രോക്ക് പോലെ തോന്നാം.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- വെള്ളമോ ഭക്ഷണമോ മരുന്നോ വായിലൂടെ നൽകരുത് — വിഴുങ്ങാൻ കഴിയാതെ ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് പോകാം
- ബിപി കുറയ്ക്കാൻ സ്വയം ഗുളിക നൽകരുത്; ആസ്പിരിൻ നൽകരുത് (രക്തസ്രാവ സ്ട്രോക്ക് ആകാം)
- "ഉറങ്ങി എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ മാറും" എന്ന് കരുതി കാത്തിരിക്കരുത്; ലക്ഷണങ്ങൾ താനേ മാറിയാലും (TIA) ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണണം
- ഉഴിച്ചിലിനും നാട്ടുചികിത്സയ്ക്കുമായി ആദ്യ മണിക്കൂറുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്

ഓർമ്മിക്കുക: മുഖം കോടൽ, കൈ തളർച്ച, സംസാരം കുഴയൽ — സമയം കുറിക്കുക, സ്ട്രോക്ക് ആശുപത്രിയിലേക്ക്.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 38

അപസ്മാരം (ഫിറ്റ്സ്) — കുട്ടികളിലെ പനി ഫിറ്റ്സ് ഉൾപ്പെടെ

കൈയിൽ താക്കോലല്ല, ചുറ്റും സുരക്ഷ



തലച്ചോറിലെ വൈദ്യുത പ്രവർത്തനത്തിലെ പെട്ടെന്നുള്ള തകരാറാണ് **അപസ്മാരം/ഫിറ്റ്സ് (seizure)**. ബോധം പോകൽ, ശരീരം മുറുകൽ, കൈകാലുകൾ താളത്തിൽ വിറയ്ക്കൽ, വായിൽ നുര, നാവ് കടിക്കൽ, മൂത്രം പോകൽ എന്നിവയുണ്ടാകാം. ആറ് മാസം മുതൽ അഞ്ച് വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികളിൽ ഉയർന്ന പനിയോടൊപ്പം വരുന്ന **പനി ഫിറ്റ്സ് (febrile seizure)** സാധാരണമാണ്; ഇത് മിക്കപ്പോഴും അപകടകരമല്ല.

✓ ഫിറ്റ്സ് സമയത്ത്

1. ശാന്തമായിരിക്കുക; **സമയം നോക്കുക**.
2. രോഗിയെ സുരക്ഷിതമായി നിലത്ത് കിടത്തുക; ചുറ്റുമുള്ള മൂർച്ചയുള്ളതും കട്ടിയുള്ളതുമായ വസ്തുക്കൾ മാറ്റുക; തീ, വെള്ളം, റോഡ് എന്നിവയിൽ നിന്ന് അകറ്റുക.
3. തലയ്ക്കടിയിൽ മടക്കിയ തുണിയോ തലയണയോ വെക്കുക; കണ്ണട നീക്കുക; കഴുത്തിലെ ഇറുകിയ വസ്ത്രം അയയ്ക്കുക.
4. വിറയൽ നിൽക്കുമ്പോൾ വശം ചരിച്ച് റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ കിടത്തുക — ഉമിനീരും ഛർദ്ദിയും പുറത്തേക്ക് ഒഴുകാൻ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. പൂർണമായി ഉണരുന്നതുവരെ കൂടെയിരിക്കുക; ആശ്വസിപ്പിക്കുക.

✓ കുട്ടികളിലെ പനി ഫിറ്റ്സ്

1. മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ സുരക്ഷിതമായി കിടത്തി സമയം നോക്കുക.
2. ഫിറ്റ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ അധികവസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കി, മുറിയിൽ വായുസഞ്ചാരമുണ്ടാക്കുക; ഇളംചൂടുവെള്ളം കൊണ്ട് തുടയ്ക്കാം.
3. കുട്ടി പൂർണമായി ഉണർന്ന് വിഴുങ്ങാൻ കഴിയുമ്പോൾ മാത്രം ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച അളവിൽ പാരസെറ്റമോൾ നൽകുക.
4. ആദ്യമായി ഫിറ്റ്സ് വന്ന എല്ലാ കുട്ടികളെയും ഡോക്ടറെ കാണിക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത് — സാധാരണ അന്ധവിശ്വാസങ്ങൾ

- കൈയിൽ ഇരുമ്പ് താക്കോലോ കത്തിയോ പിടിപ്പിക്കരുത് — ഇതിന് ഒരു ഫലവുമില്ല, പരിക്കേൽക്കാം
- വായിൽ സ്പൂൺ, വിരൽ, തുണി എന്നിവ തിരുകരുത് — പല്ല് പൊട്ടും, ശ്വാസനാളം അടയും
- വിറയൽ നിർത്താൻ ബലമായി പിടിച്ചുവെക്കരുത്
- ഉള്ളി, ചെരുപ്പ് എന്നിവ മണപ്പിക്കരുത്; മുഖത്ത് വെള്ളം ഒഴിക്കരുത്
- പൂർണ ബോധം വരുന്നതുവരെ വെള്ളമോ ഭക്ഷണമോ മരുന്നോ വായിലൂടെ നൽകരുത്
- പനിയുള്ള കുട്ടിയെ തണുത്ത വെള്ളത്തിലോ ഐസ് വെള്ളത്തിലോ കുളിപ്പിക്കരുത്

+ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- ഫിറ്റ്സ് 5 മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനിൽക്കുകയോ ഒന്നിന് പുറകെ ഒന്നായി വരികയോ ചെയ്താൽ — 108
- ആദ്യമായുള്ള ഫിറ്റ്സ്; ഗർഭിണി; പ്രമേഹരോഗി; വെള്ളത്തിൽ വെച്ചുണ്ടായ ഫിറ്റ്സ്
- തലയ്ക്ക് പരിക്കിനോ വിഷബാധയ്ക്കോ ശേഷമുള്ള ഫിറ്റ്സ്
- ഉണരാതിരിക്കൽ, ശ്വാസതടസ്സം; കുട്ടികളിൽ കഴുത്ത് മുറുകൽ, ഛർദ്ദി, മയക്കം (മസ്തിഷ്കജ്വരം സംശയിക്കാം)

◆ തടയാം

- അപസ്മാര രോഗികൾ മരുന്ന് മുടക്കരുത്; ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങുക

Free download and more resources: www.aetcm.com

- ഒറ്റയ്ക്ക് നീന്തരുത്, കുളത്തിൽ കുളിക്കരുത്; ഉയരങ്ങളിൽ പണിയെടുക്കരുത്; ഡോക്ടറുടെ അനുമതിയില്ലാതെ വാഹനമോടിക്കരുത്
- കുളിമുറിയുടെ വാതിൽ അകത്തുനിന്ന് പൂട്ടാതിരിക്കുക; ഷവറിൽ കുളിക്കുന്നതാണ് സുരക്ഷിതം

ഓർമ്മിക്കുക: ഫിറ്റ്സ് — സമയം നോക്കുക, സുരക്ഷിതമാക്കുക, വശം ചരിക്കുക; 5 മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞാൽ 108.

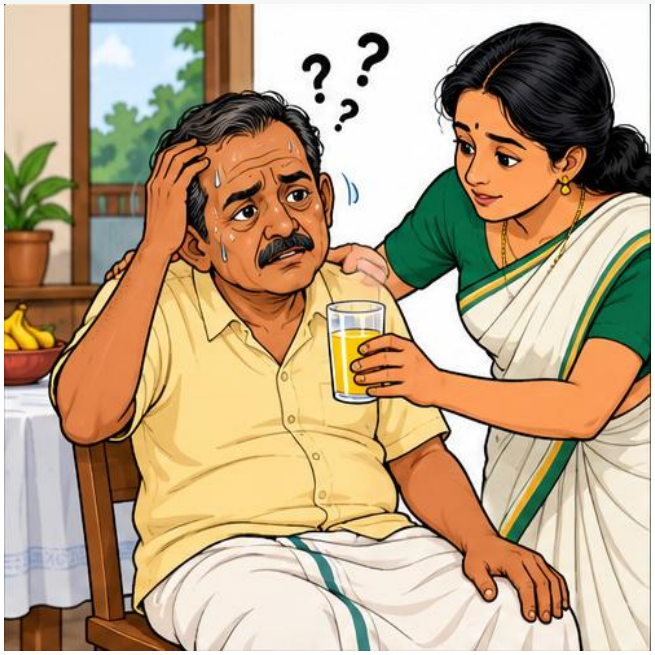
Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 39

ഭാഗം 9 · പെട്ടെന്നുള്ള അസുഖങ്ങൾ

പ്രമേഹ അടിയന്തരാവസ്ഥകൾ

ഷുഗർ കുറയൽ — മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ ചികിത്സിക്കേണ്ടത്



കേരളത്തിൽ പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം വളരെ കൂടുതലാണ്. ഇൻസുലിനോ പ്രമേഹ ഗുളികകളോ കഴിക്കുന്നവർക്ക് ഭക്ഷണം വൈകുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്താൽ, അധികം വ്യായാമം ചെയ്താൽ, മദ്യപിച്ചാൽ, മരുന്ന് കൂടിപ്പോയാൽ **ഷുഗർ താഴ്ന്നുപോകാം (ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ)** — ഇത് പെട്ടെന്ന് ബോധക്ഷയത്തിലേക്കും ഫിറ്റ്സിലേക്കും നയിക്കും. **ഷുഗർ വളരെ കൂടുന്നത് (ഹൈപ്പർഗ്ലൈസീമിയ)** സാവധാനം — മണിക്കൂറുകൾ, ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് — വഷളാകുന്നു.

ഷുഗർ കുറയൽ / ഷുഗർ കൂടൽ

ഷുഗർ കുറയൽ (70 mg/dL-ൽ താഴെ)	ഷുഗർ കൂടൽ
പെട്ടെന്ന് തുടങ്ങുന്നു	സാവധാനം വഷളാകുന്നു
വിയർപ്പ്, വിറയൽ, നെഞ്ചിടിപ്പ്, അമിത വിശപ്പ്	അമിത ദാഹം, കൂടെക്കൂടെ മൂത്രം, വരണ്ട വായ
ആശയക്കുഴപ്പം, ദേഷ്യം, അസാധാരണ പെരുമാറ്റം (മദ്യപിച്ചതുപോലെ)	ക്ഷീണം, മയക്കം, കാഴ്ച മങ്ങൽ
തളർച്ച, ബോധക്ഷയം, ഫിറ്റ്സ്	ഛർദ്ദി, വയറുവേദന, ആഴത്തിലുള്ള വേഗതയേറിയ ശ്വാസം, പഴത്തിന്റെ മണമുള്ള ശ്വാസം

Free download and more resources: www.aetcm.com

✓ ഷുഗർ കുറഞ്ഞാൽ — 15:15 നിയമം

1. ബോധമുണ്ടെങ്കിലും വിഴുങ്ങാൻ കഴിയുമെങ്കിലും ഉടൻ **15–20 ഗ്രാം വേഗം ആഗിരണം ചെയ്യുന്ന പഞ്ചസാര** നൽകുക: 3–4 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര/ഗ്ലൂക്കോസ് വെള്ളത്തിൽ കലക്കിയത്, അല്ലെങ്കിൽ അര ഗ്ലാസ് പഴച്ചാറ്, അല്ലെങ്കിൽ 4–5 മിഠായി.
2. 15 മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞ് ഷുഗർ പരിശോധിക്കുക; ഇപ്പോഴും 70-ൽ താഴെയോ ലക്ഷണങ്ങൾ തുടരുകയോ ആണെങ്കിൽ വീണ്ടും നൽകുക.
3. സുഖമായാൽ ഭക്ഷണം (ചോറ്, ചപ്പാത്തി, ബിസ്കറ്റ്, പാൽ) കഴിക്കാൻ നൽകുക.
4. ബോധമില്ലെങ്കിൽ വായിലൂടെ ഒന്നും നൽകരുത് — റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ കിടത്തി 108-ൽ വിളിക്കുക.
5. സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ (ഷുഗർ കൂടിയതാണോ കുറഞ്ഞതാണോ എന്നറിയാതെ) ബോധമുള്ളയാൾക്ക് പഞ്ചസാര നൽകുക — കുറഞ്ഞ ഷുഗറാണ് പെട്ടെന്ന് അപകടകരം.

✓ ഷുഗർ വളരെ കൂടിയാൽ

1. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാൻ നൽകുക (പഞ്ചസാരയില്ലാത്തത്).
2. ഗ്ലൂക്കോമീറ്ററിൽ "HI" അല്ലെങ്കിൽ 300-ൽ കൂടുതൽ, ഛർദ്ദി, മയക്കം, ശ്വാസംമുട്ടൽ എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ബോധമില്ലാത്തയാളുടെ വായിൽ പഞ്ചസാരയോ വെള്ളമോ ഒഴിക്കരുത്
- ഷുഗർ കുറഞ്ഞ ലക്ഷണമുള്ളയാൾക്ക് ഇൻസുലിൻ നൽകരുത്
- ചോക്ലേറ്റ് പോലുള്ള കൊഴുപ്പുള്ള മധുരം ഷുഗർ വേഗം ഉയർത്തില്ല — ആദ്യം പഞ്ചസാരയോ ഗ്ലൂക്കോസോ ജ്യൂസോ

◆ തടയാം

- പ്രമേഹരോഗികൾ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്; മരുന്നും ഭക്ഷണവും സമയത്ത്
- എപ്പോഴും കൈയിൽ മിഠായിയോ ഗ്ലൂക്കോസോ കരുതുക; പ്രമേഹരോഗിയാണെന്ന് കാണിക്കുന്ന കാർഡ് പോക്കറ്റിൽ വെക്കുക
- വീട്ടിൽ ഗ്ലൂക്കോമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും പഠിപ്പിക്കുക
- അസുഖമുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ (പനി, ഛർദ്ദി) മരുന്നിന്റെ അളവിനെക്കുറിച്ച് ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കുക

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഓർമ്മിക്കുക: വിയർത്ത് വിറയ്ക്കുന്ന പ്രമേഹരോഗി — ബോധമുണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ മധുരം; ബോധമില്ലെങ്കിൽ 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 40

ആസ്ത്മയും പെട്ടെന്നുള്ള ശ്വാസംമുട്ടലും

ഇൻഹേലർ ശരിയായി, സമയത്ത്



മഴക്കാലത്തെ ഈർപ്പവും പൂപ്പലും, പൊടി, പുക, ചന്ദനത്തിരി, കൊതുകുതിരി, വളർത്തുമൃഗങ്ങളുടെ രോമം, ജലദോഷം എന്നിവ ആസ്ത്മ രോഗികളിൽ പെട്ടെന്ന് ശ്വാസംമുട്ടൽ ഉണ്ടാക്കാം. സിഒപിഡി (COPD) ഉള്ള പ്രായമായവർക്കും സമാനമായ ആക്രമണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

അപകട ലക്ഷണങ്ങൾ

- വാചകം മുഴുവനാക്കാൻ കഴിയാത്ത ശ്വാസംമുട്ടൽ
- ചുണ്ടും നഖങ്ങളും നീലയാകൽ
- വാരിയെല്ലുകൾക്കിടയിലും കഴുത്തിലും ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ കുഴിയൽ
- ഇൻഹേലർ ഉപയോഗിച്ചിട്ടും മാറ്റമില്ലായ്മ; ക്ഷീണം, മയക്കം
- കുട്ടികളിൽ: ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ സംസാരിക്കാനോ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. നിവർന്നിരുത്തുക — അൽപം മുന്നോട്ട് ചാഞ്ഞ്; ഇറുകിയ വസ്ത്രം അയയ്ക്കുക; ശാന്തമായി, സാവധാനം ശ്വസിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. രോഗിയുടെ **റിലീവർ ഇൻഹേലർ (സാധാരണ നീല നിറം — സാൽബ്യൂട്ടമോൾ)** സ്പേസർ വഴി നൽകുക: ഓരോ 30–60 സെക്കൻഡിലും ഒരു പഫ്, 10 പഫ് വരെ — അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ ആക്ഷൻ പ്ലാൻ പ്രകാരം.
3. 10–20 മിനിറ്റിൽ മാറ്റമില്ലെങ്കിൽ 108-ൽ വിളിക്കുക; ആംബുലൻസ് എത്തുംവരെ ഇൻഹേലർ ആവർത്തിക്കുക.
4. പുക, പൊടി, ട്രിഗർ എന്നിവയിൽ നിന്ന് മാറ്റുക.
5. ബോധം പോയി ശ്വാസം നിലച്ചാൽ സിപിആർ.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- കിടത്തരുത് — ശ്വാസമെടുക്കാൻ കൂടുതൽ പ്രയാസമാകും
- ആവി പിടിക്കാനും ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കാനുമായി സമയം കളയരുത്
- "ഇൻഹേലർ ശീലമാകും" എന്ന ഭയത്താൽ മരുന്ന് നിർത്തരുത്

◆ തടയാം

- ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രിവന്റർ ഇൻഹേലർ (സ്റ്റിറോയ്ഡ്) ദിവസവും മുടക്കാതെ ഉപയോഗിക്കുക
- റിലീവർ ഇൻഹേലറും സ്പേസറും എപ്പോഴും കൂടെ കരുതുക — സ്കൂൾ ബാഗിലും
- വീട്ടിലെ പൂപ്പലും പൊടിയും നീക്കുക; കിടക്കവിരിയും തലയണയുറയും ആഴ്ചതോറും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകി വെയിലത്തിടുക
- വീട്ടിനുള്ളിൽ പുകവലി പാടില്ല; ചന്ദനത്തിരിയും കൊതുകുതിരിയും ഒഴിവാക്കുക
- ഇൻഹേലർ ഉപയോഗിക്കുന്ന ശരിയായ രീതി ഡോക്ടറുടെയോ ഫാർമസിസ്റ്റിന്റെയോ മുന്നിൽ പരിശീലിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: ആസ്ത്മ ആക്രമണം — നിവർന്നിരുത്തി, റിലീവർ ഇൻഹേലർ സ്പേസർ വഴി; മാറ്റമില്ലെങ്കിൽ 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 41

ഗുരുതരമായ അലർജി (അനാഫൈലാക്സിസ്)

മിനിറ്റുകൾ കൊണ്ട് ജീവന് ഭീഷണി



ചെമ്മീൻ, ഞണ്ട്, കക്ക പോലുള്ള കടൽവിഭവങ്ങൾ, നിലക്കടല, മുട്ട, പാൽ, ചില മരുന്നുകൾ (ആന്റിബയോട്ടിക്, വേദനസംഹാരി), തേനീച്ച/കടന്നൽ കുത്ത് എന്നിവ ചിലരിൽ ശരീരമാകെ ബാധിക്കുന്ന ഗുരുതരമായ അലർജി — **അനാഫൈലാക്സിസ്** — ഉണ്ടാക്കാം. ശ്വാസനാളം നീരുവെച്ച് അടയാനും രക്തസമ്മർദ്ദം പെട്ടെന്ന് താഴാനും ഇടയുണ്ട്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ചുണ്ട്, നാവ്, മുഖം, കണ്ണ്, തൊണ്ട എന്നിവിടങ്ങളിൽ നീര്
- ശരീരമാകെ ചൊറിച്ചിൽ, ചുവന്ന് തടിച്ച പാടുകൾ (urticaria)
- ശ്വാസംമുട്ടൽ, ചൂളംവിളി ശബ്ദം, ശബ്ദമടപ്പ്, വിഴുങ്ങാൻ പ്രയാസം
- തലകറക്കം, വിളർച്ച, ബോധക്ഷയം; ഛർദ്ദി, വയറുവേദന

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. ഉടൻ 108-ൽ വിളിക്കുക; അലർജിക്ക് കാരണമായ വസ്തു മാറ്റുക (തേനീച്ചക്കൊമ്പ് വടിച്ചുകളയുക).

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച **അഡ്രിനാലിൻ ഓട്ടോ-ഇൻജക്ടർ** ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ തുടയുടെ പുറംഭാഗത്ത് (വസ്ത്രത്തിന് മുകളിലൂടെ പോലും) കുത്തുക; 5 മിനിറ്റിൽ മാറ്റമില്ലെങ്കിൽ രണ്ടാമത്തേത്.
3. ശ്വാസംമുട്ടലുണ്ടെങ്കിൽ ഇരുത്തുക; തലകറക്കമോ വിളർച്ചയോ ഉണ്ടെങ്കിൽ കാലുകൾ ഉയർത്തി മലർത്തിക്കിടത്തുക; ഗർഭിണിയെ ഇടതുവശം ചരിച്ച് കിടത്തുക.
4. പെട്ടെന്ന് എഴുന്നേറ്റ് നിൽക്കാനോ നടക്കാനോ അനുവദിക്കരുത്.
5. ശ്വാസം നിലച്ചാൽ സിപിആർ.
6. ലക്ഷണം മാറിയാലും ആശുപത്രിയിൽ കുറച്ച് മണിക്കൂർ നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയണം — വീണ്ടും വരാം.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- അലർജി ഗുളിക (ആന്റിഹിസ്റ്റമിൻ) മാത്രം നൽകി കാത്തിരിക്കരുത് — ശ്വാസതടസ്സത്തിന് അത് പോരാ
- ശ്വാസംമുട്ടുന്നയാളെ കിടത്തരുത്

◆ തടയാം

- അലർജിയുള്ള ഭക്ഷണവും മരുന്നും ഏതൊക്കെയെന്ന് കുടുംബത്തെയും ഡോക്ടറെയും സ്കൂളിനെയും അറിയിക്കുക; അലർജി കാർഡ് കൂടെ കരുതുക
- ഹോട്ടലിൽ ഭക്ഷണം ഓർഡർ ചെയ്യുമ്പോൾ ചേരുവകൾ ചോദിക്കുക
- മുമ്പ് ഗുരുതര അലർജി വന്നവർ ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ച് അഡ്രിനാലിൻ ഇൻജക്ടർ കരുതുക, ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: മുഖത്ത് നീരും ശ്വാസംമുട്ടലും — ഉടൻ 108; അഡ്രിനാലിൻ ഉണ്ടെങ്കിൽ മടിക്കാതെ കുത്തുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം
42

ഭാഗം 9 · പെട്ടെന്നുള്ള അസുഖങ്ങൾ

ബോധക്ഷയം (തലകറങ്ങി വീഴൽ)

കിടത്തുക, കാലുകൾ ഉയർത്തുക



ചൂട്, ദീർഘനേരം നിൽക്കൽ, ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കൽ, നിർജ്ജലീകരണം, പേടി, രക്തം കാണൽ, വേദന എന്നിവ കൊണ്ട് തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം താൽക്കാലികമായി കുറഞ്ഞ് ബോധം പോകുന്നതാണ് **ബോധക്ഷയം (fainting/syncope)**. സാധാരണ ഒന്നോ രണ്ടോ മിനിറ്റിനുള്ളിൽ ബോധം തിരികെ വരും.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. തലകറക്കം തോന്നുമ്പോൾ തന്നെ ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്യാൻ പറയുക — വീഴ്ച ഒഴിവാക്കാൻ.
2. ബോധം പോയാൽ മലർത്തിക്കിടത്തി **കാലുകൾ 30 സെ.മീ. ഉയർത്തിവെക്കുക**.
3. ഇറുകിയ വസ്ത്രം അയയ്ക്കുക; ചുറ്റും ആൾക്കൂട്ടം മാറ്റി വായുസഞ്ചാരമുണ്ടാക്കുക.
4. ശ്വാസം പരിശോധിക്കുക; 1–2 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ ഉണരുന്നില്ലെങ്കിൽ റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ കിടത്തി 108-ൽ വിളിക്കുക.
5. ഉണർന്നാൽ ഉടൻ എഴുന്നേൽപ്പിക്കരുത്; കുറച്ചുനേരം കിടന്ന ശേഷം പതുക്കെ ഇരുത്തുക; ശേഷം വെള്ളമോ മധുരമുള്ള പാനീയമോ നൽകാം.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ബോധമില്ലാത്തയാളെ ഇരുത്താനോ നിർത്താനോ ശ്രമിക്കരുത്
- മുഖത്ത് ശക്തിയായി വെള്ളം ഒഴിക്കുകയോ അടിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
- ബോധമില്ലാത്തപ്പോൾ വായിൽ വെള്ളം ഒഴിക്കരുത്

+ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ

- വ്യായാമത്തിനിടയിലോ കിടക്കുമ്പോഴോ ഉണ്ടാകുന്ന ബോധക്ഷയം; നെഞ്ചുവേദനയോ നെഞ്ചിടിപ്പോ ഒപ്പം
- 50 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവർ, ഹൃദ്രോഗികൾ, ഗർഭിണികൾ, പ്രമേഹരോഗികൾ
- ആവർത്തിക്കുന്ന ബോധക്ഷയം; വീണ് പരിക്കേറ്റാൽ; കുടുംബത്തിൽ പെട്ടെന്നുള്ള മരണങ്ങളുടെ ചരിത്രം

ഓർമ്മിക്കുക: തലകറങ്ങി വീണാൽ — മലർത്തിക്കിടത്തി കാലുകൾ ഉയർത്തുക; ഉണരുന്നില്ലെങ്കിൽ 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 43

സൂര്യാഘാതവും ചൂടുമൂലമുള്ള അസുഖങ്ങളും

തണുപ്പിക്കൽ തന്നെ ചികിത്സ



കേരളത്തിൽ വേനൽക്കാലത്ത് താപനിലയും ഈർപ്പവും ഒരുമിച്ച് ഉയരുന്നതിനാൽ വിയർപ്പ് ആവിയാകാതെ ശരീരം തണുക്കാൻ പ്രയാസമാണ്. നിർമ്മാണത്തൊഴിലാളികൾ, കർഷകർ, ട്രാഫിക് പോലീസ്, പ്രായമായവർ, കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, ദീർഘകാല രോഗമുള്ളവർ എന്നിവർ കൂടുതൽ അപകടത്തിലാണ്. **സൂര്യാഘാതം (Heat stroke)** ജീവന് ഭീഷണിയായ അടിയന്തരാവസ്ഥയാണ്.

ചൂടുമൂലമുള്ള അസുഖങ്ങൾ

അവസ്ഥ	ലക്ഷണങ്ങൾ
ചൂടുകുരു, പേശിവലിവ്	ചൊറിച്ചിൽ, ചെറിയ കുരുക്കൾ; കാലിലും വയറ്റിലും വേദനയോടെ പേശിവലിവ്
സൂര്യതാപം (Sunburn)	തൊലി ചുവക്കൽ, പൊള്ളൽ, കുമിളകൾ
താപ ക്ഷീണം (Heat exhaustion)	അമിത വിയർപ്പ്, ക്ഷീണം, തലവേദന, തലകറക്കം, ഓക്കാനം — ശരീരം തണുത്ത് നനഞ്ഞത്
സൂര്യാഘാതം (Heat stroke)	ശരീരതാപം വളരെ ഉയർന്നത് (40°C-ൽ കൂടുതൽ), ചൂടുള്ള തൊലി, ആശയക്കുഴപ്പം, അസാധാരണ പെരുമാറ്റം, ഫിറ്റ്സ്, ബോധക്ഷയം

Free download and more resources: www.aetcm.com

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. ഉടൻ തണലിലേക്കോ തണുത്ത മുറിയിലേക്കോ മാറ്റുക; അധികവസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കുക.
2. **സൂര്യാഘാതം സംശയിച്ചാൽ 108-ൽ വിളിക്കുകയും ഉടൻ തണുപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുക** — ദേഹത്താകെ തണുത്ത വെള്ളം തളിക്കുകയോ ഒഴിക്കുകയോ ചെയ്ത് ശക്തിയായി വീശുക; കഴുത്ത്, കക്ഷം, തുടയിടുക്ക് എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഐസ് പാക്കോ നനഞ്ഞ തുണിയോ വെക്കുക.
3. ആംബുലൻസിലും തണുപ്പിക്കൽ തുടരുക.
4. ബോധമുണ്ടെങ്കിൽ ഒആർഎസ്, ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, മോര്, കരിക്കിൻവെള്ളം എന്നിവ കുറേശ്ശെ കുടിക്കാൻ നൽകുക.
5. താപ ക്ഷീണമാണെങ്കിൽ: വിശ്രമം, തണുപ്പിക്കൽ, ധാരാളം പാനീയം; ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മാറ്റമില്ലെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ബോധം കുറഞ്ഞവർക്ക് വായിലൂടെ വെള്ളം നൽകരുത്
- സൂര്യാഘാതത്തിൽ പനിക്കുള്ള ഗുളിക (പാരസെറ്റമോൾ) കൊണ്ട് ചൂട് കുറയില്ല — തണുപ്പിക്കലാണ് ചികിത്സ
- മദ്യവും കഫീനും കൂടുതലുള്ള പാനീയങ്ങൾ നൽകരുത്

◆ തടയാം

- രാവിലെ 11 മുതൽ ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 3 വരെ നേരിട്ടുള്ള വെയിലിൽ ജോലി ഒഴിവാക്കുക; ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെ ചൂട് മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക
- ദാഹിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും ഇടയ്ക്കിടെ വെള്ളം കുടിക്കുക; കുപ്പിവെള്ളം കൂടെ കരുതുക
- അയഞ്ഞ, ഇളം നിറമുള്ള കോട്ടൺ വസ്ത്രം; തൊപ്പി, കുട
- കുട്ടികളെയും വളർത്തുമൃഗങ്ങളെയും പാർക്ക് ചെയ്ത വാഹനത്തിൽ ഒരിക്കലും തനിച്ചാക്കരുത്
- ഒറ്റയ്ക്ക് താമസിക്കുന്ന പ്രായമായവരെ ചൂടുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ ഇടയ്ക്കിടെ വിളിച്ചന്വേഷിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: ചൂടിൽ ആശയക്കുഴപ്പവും ബോധക്കുറവും — സൂര്യാഘാതം; ഉടൻ തണുപ്പിക്കുക, 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ഭാഗം

10

പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളും വീടിന്റെ തകരാറുകളും

വെള്ളപ്പൊക്കം, ഉരുൾപൊട്ടൽ, കാറ്റും മരംവീഴ്ചയും, ചോർച്ചയും മലിനജലവും, വൈദ്യുതി മുടക്കം, എലിശല്യം.

- വെള്ളപ്പൊക്കം
- ഉരുൾപൊട്ടലും മണ്ണിടിച്ചിലും
- കാറ്റ്, മരംവീഴ്ച, മേൽക്കൂര ചോർച്ച, മതിൽ ഇടിയൽ
- പൈപ്പ് പൊട്ടൽ, ചോർച്ച, ടോയ്ലറ്റ്/സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക് കവിഞ്ഞൊഴുകൽ
- ദീർഘനേരത്തെ വൈദ്യുതി മുടക്കം
- എലി, പാമ്പ്, കീടശല്യം

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 44

ഭാഗം 10 · പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളും വീടിന്റെ തകരാറുകളും

വെള്ളപ്പൊക്കം

2018 പഠിപ്പിച്ച പാഠങ്ങൾ



2018-ലെയും 2019-ലെയും മഹാപ്രളയങ്ങൾ കേരളത്തെ വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് എപ്പോഴും തയ്യാറായിരിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചു. നദീതീരങ്ങളിലും താഴ്ന്ന പ്രദേശങ്ങളിലും കുട്ടനാട് പോലുള്ള മേഖലകളിലും നഗരങ്ങളിലെ ഓടകൾ അടഞ്ഞ ഇടങ്ങളിലും പെട്ടെന്ന് വെള്ളം കയറാം. മുങ്ങൽ, ഷോക്ക്, പാമ്പുകടി, എലിപ്പനി, വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് പ്രധാന അപകടങ്ങൾ.

✓ മുന്നറിയിപ്പ് ലഭിക്കുമ്പോൾ

1. ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റി, ജില്ലാ ഭരണകൂടം, കാലാവസ്ഥാ വകുപ്പ് എന്നിവയുടെ ഔദ്യോഗിക മുന്നറിയിപ്പുകൾ മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക; അഭ്യൂഹങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കരുത്.
2. ഫോണും പവർബാങ്കും ചാർജ് ചെയ്യുക; എമർജൻസി കിറ്റ് തയ്യാറാക്കുക (അനുബന്ധം കാണുക).
3. രേഖകൾ, മരുന്നുകൾ, വിലപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ എന്നിവ വാട്ടർപ്രൂഫ് കവറിലാക്കി ഉയർന്ന സ്ഥലത്ത് വെക്കുക.
4. ഒഴിഞ്ഞുപോകാൻ നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചാൽ വൈകാതെ ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പിലേക്കോ ബന്ധുവീട്ടിലേക്കോ മാറുക — പ്രായമായവർ, കിടപ്പുരോഗികൾ, ഗർഭിണികൾ, കുട്ടികൾ എന്നിവരെ ആദ്യം.

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. പോകും മുൻപ് മെയിൻ സ്വിച്ചും ഗ്യാസ് റെഗുലേറ്ററും ഓഫ് ചെയ്യുക; വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ കെട്ടിയിടാതെ അഴിച്ചുവിടുക.

✓ വെള്ളക്കെട്ടിൽ

1. ഒഴുക്കുള്ള വെള്ളത്തിലൂടെ നടക്കുകയോ വാഹനമോടിക്കുകയോ ചെയ്യരുത് — മുട്ടോളം ഒഴുക്കുള്ള വെള്ളം പോലും ആളെ വീഴ്ത്തും; 30–60 സെ.മീ. വെള്ളം കാറിനെ ഒഴുക്കിക്കൊണ്ടുപോകും.
2. നടക്കേണ്ടി വന്നാൽ വടി കൊണ്ട് മുന്നിലെ ആഴവും തുറന്ന മാൻഹോളും കുഴിയും പരിശോധിക്കുക.
3. വെള്ളത്തിൽ കിടക്കുന്ന വൈദ്യുതി കമ്പികളിൽ നിന്നും പോസ്റ്റുകളിൽ നിന്നും അകലുക.
4. കുടുങ്ങിയാൽ ടെറസിലോ ഉയർന്ന സ്ഥലത്തോ കയറി തിളക്കമുള്ള തുണി വീശിയോ ടോർച്ച് തെളിച്ചോ 112/1077-ൽ വിളിച്ചോ സഹായം തേടുക.

✓ വെള്ളമിറങ്ങിയശേഷം

1. അധികൃതർ സുരക്ഷിതമെന്ന് അറിയിച്ചശേഷം മാത്രം വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുക; പകൽസമയത്ത് മാത്രം പ്രവേശിക്കുക.
2. ചുമരിലും തറയിലും വിള്ളലുണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക; ഗ്യാസ് മണമുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.
3. ഇലക്ട്രീഷ്യൻ പരിശോധിക്കും വരെ വൈദ്യുതി ഓണാക്കരുത്; നനഞ്ഞ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.
4. കൈയുറയും റബ്ബർ ബൂട്ടും ധരിച്ച് മാത്രം വൃത്തിയാക്കുക; ചെളിയിൽ പാമ്പും തേളും ഒളിച്ചിരിക്കാം.
5. കിണർ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തശേഷം മാത്രം വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക; കുടിക്കാൻ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം.
6. വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും മരുന്നുകളും ഉപേക്ഷിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ⓘ എലിപ്പനി (ലെപ്റ്റോസ്പൈറോസിസ്) — പ്രളയത്തിന് ശേഷമുള്ള പ്രധാന അപകടം

എലിയുടെയും കന്നുകാലികളുടെയും മൂത്രം കലർന്ന വെള്ളത്തിലൂടെയും ചെളിയിലൂടെയും — പ്രത്യേകിച്ച് കാലിലെ മുറിവുകളിലൂടെ — എലിപ്പനി പടരുന്നു. വെള്ളക്കെട്ടിൽ ഇറങ്ങിയവരും ശുചീകരണത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം പ്രതിരോധ മരുന്ന് (ഡോക്സിസൈക്ലിൻ) കഴിക്കണം. പനി, കടുത്ത പേശിവേദന (പ്രത്യേകിച്ച് കാൽവണ്ണയിൽ), കണ്ണ് ചുവക്കൽ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, മൂത്രം കുറയൽ എന്നിവയുണ്ടായാൽ സ്വയം ചികിത്സിക്കാതെ ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണുക; വെള്ളക്കെട്ടിൽ ഇറങ്ങിയ കാര്യം പറയുക.

ഓർമ്മിക്കുക: ഒഴുക്കുള്ള വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങരുത്; പ്രളയശേഷം പനി വന്നാൽ എലിപ്പനി സംശയിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 45

ഭാഗം 10 · പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളും വീടിന്റെ തകരാറുകളും

ഉരുൾപൊട്ടലും മണ്ണിടിച്ചിലും

മലയോരങ്ങളിൽ മഴയെ ഗൗരവമായി കാണുക



ഇടുക്കി, വയനാട്, കോഴിക്കോട്, മലപ്പുറം, കണ്ണൂർ, പത്തനംതിട്ട, പാലക്കാട് തുടങ്ങിയ ജില്ലകളിലെ മലയോര മേഖലകളിൽ തുടർച്ചയായ കനത്ത മഴയ്ക്ക് ശേഷം ഉരുൾപൊട്ടലുണ്ടാകാം. 2024-ലെ വയനാട് ദുരന്തം (മുണ്ടക്കൈ–ചൂരൽമല) രാത്രി ഉറങ്ങിക്കിടന്നവരെയാണ് കവർന്നത്. മുന്നറിയിപ്പുകൾ ഗൗരവത്തോടെ എടുത്ത് സമയത്ത് മാറിത്താമസിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയ രക്ഷ.

അപകട സൂചനകൾ

- ദിവസങ്ങളായി തുടരുന്ന അതിതീവ്ര മഴ; ഓറഞ്ച്/റെഡ് അലർട്ട്
- ഭൂമിയിലും ചുമരുകളിലും പുതിയ വിള്ളലുകൾ; വാതിലും ജനലും പെട്ടെന്ന് അടയാതാകൽ
- ചരിയുന്ന മരങ്ങൾ, വൈദ്യുതി പോസ്റ്റുകൾ, വേലികൾ
- ഉറവകളിൽ പെട്ടെന്ന് കലങ്ങിയ വെള്ളം, അല്ലെങ്കിൽ ഒഴുക്ക് പെട്ടെന്ന് നിലയ്ക്കൽ
- മലയുടെ ഭാഗത്ത് നിന്ന് ഇരമ്പലോ പാറ ഉരുളുന്ന ശബ്ദമോ

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. റെഡ് അലർട്ട് സമയത്ത് അധികൃതരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം — രാത്രിയാകും മുൻപ് — സുരക്ഷിത ക്യാമ്പിലേക്ക് മാറുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. മണ്ണിടിച്ചിൽ തുടങ്ങിയാൽ ഒഴുക്കിന്റെ ദിശയിൽ നിന്ന് വശത്തേക്ക്, ഉയർന്ന ഉറച്ച സ്ഥലത്തേക്ക് ഓടുക.
3. രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ ചുരുണ്ടിരുന്ന് കൈകൾ കൊണ്ട് തല സംരക്ഷിക്കുക.
4. മണ്ണിനടിയിൽപ്പെട്ടവരെ കണ്ടാൽ ഉടൻ 112/101-ൽ വിളിക്കുക; സ്ഥലം അടയാളപ്പെടുത്തുക; വീണ്ടും ഇടിയാനിടയുള്ളതിനാൽ പരിശീലനമില്ലാതെ കുഴിക്കാൻ ഇറങ്ങരുത്.
5. പുറത്തെടുത്തവരിൽ ശ്വാസം, രക്തസ്രാവം, ഒടിവുകൾ എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കുക; ദീർഘനേരം കുടുങ്ങിയവരെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- റെഡ് അലർട്ടിലും വീട് വിട്ടുപോകാൻ വിസമ്മതിക്കരുത്
- മഴക്കാലത്ത് മലമ്പാതകളിലും ചുരങ്ങളിലും രാത്രിയാത്ര ഒഴിവാക്കുക
- ഉരുൾപൊട്ടൽ "കാണാൻ" പോകരുത്

◆ തടയാം

- മലഞ്ചെരിവുകൾ ഇടിച്ച് വീട് വെക്കുന്നതും അശാസ്ത്രീയ ഖനനവും ഒഴിവാക്കുക; നീർച്ചാലുകൾ തടസ്സപ്പെടുത്തരുത്
- നിങ്ങളുടെ പ്രദേശം ഉരുൾപൊട്ടൽ സാധ്യതാ മേഖലയാണോ എന്ന് പഞ്ചായത്തിൽ നിന്ന് അറിയുക; അടുത്തുള്ള ക്യാമ്പ് ഏതെന്ന് മുൻകൂട്ടി അറിയുക

ഓർമ്മിക്കുക: റെഡ് അലർട്ടിൽ രാത്രിയാകും മുൻപ് മാറുക — വീടിനേക്കാൾ വലുതാണ് ജീവൻ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 46

കാറ്റ്, മരംവീഴ്ച, മേൽക്കൂര ചോർച്ച, മതിൽ ഇടിയൽ

വീടിന്റെ ഘടന ശ്രദ്ധിക്കാം



കാലവർഷത്തിലും തുലാവർഷത്തിലും ശക്തമായ കാറ്റിൽ മരങ്ങളും ചില്ലകളും വൈദ്യുതി ലൈനുകളും വീടിന് മുകളിലേക്കും വഴിയിലേക്കും വീഴാം. തുടർച്ചയായ മഴയിൽ ചെങ്കല്ല്/മൺ മതിലുകളും പഴയ വീടുകളുടെ ഭാഗങ്ങളും ഇടിഞ്ഞുവീഴാം. ചോരുന്ന മേൽക്കൂരയിലൂടെയുള്ള വെള്ളം വയറിംഗിലെത്തി ഷോക്കിനും കാരണമാകാം.

✓ കാറ്റും മഴയും ശക്തമാകുമ്പോൾ

1. വീടിനുള്ളിൽ, ജനലുകളിൽ നിന്നും മരങ്ങൾക്ക് നേരെയുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും അകലെ കഴിയുക; ജനലുകളും വാതിലുകളും അടയ്ക്കുക.
2. പുറത്താണെങ്കിൽ മരങ്ങൾ, പരസ്യബോർഡുകൾ, വൈദ്യുതി പോസ്റ്റുകൾ, പഴയ മതിലുകൾ എന്നിവയ്ക്കടുത്ത് അഭയം തേടരുത്.
3. വീടിന് മുകളിൽ മരം വീണാൽ എല്ലാവരെയും സുരക്ഷിത ഭാഗത്തേക്ക് മാറ്റുക; മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക; 101-ൽ വിളിക്കുക.
4. മേൽക്കൂരയിൽ നിന്ന് വെള്ളം വയറിംഗിലേക്കോ സ്വിച്ച്ബോർഡിലേക്കോ ഒലിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആ ഭാഗത്തെ വൈദ്യുതി ഓഫ് ചെയ്യുക; ആ മുറി ഉപയോഗിക്കരുത്.

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. മച്ച്/സീലിംഗ് താഴേക്ക് തൂങ്ങുകയോ വിള്ളലിൽ നിന്ന് പൊടി വീഴുകയോ ചെയ്താൽ ആ മുറിയിൽ നിന്ന് ഉടൻ എല്ലാവരെയും മാറ്റുക.

കെട്ടിടത്തിലെ അപകട സൂചനകൾ — വിദഗ്ധനെ കാണിക്കേണ്ടത്

- ചുമരിൽ വലുതാകുന്ന, ചരിഞ്ഞ (diagonal) വിള്ളലുകൾ; തൂണുകളിലും ബീമുകളിലും വിള്ളൽ
- സീലിംഗിൽ നിന്ന് കോൺക്രീറ്റ് അടർന്ന് തുരുമ്പിച്ച കമ്പി പുറത്ത് കാണൽ
- തറ താഴ്ന്നുപോകൽ, വാതിലും ജനലും ശരിയായി അടയാതാകൽ
- മതിൽ ചരിയൽ, അടിഭാഗത്ത് വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കൽ

◆ തടയാം

- മഴക്കാലത്തിന് മുൻപ് വീടിന് മുകളിലേക്ക് ചാഞ്ഞ മരക്കൊമ്പുകളും ഉണങ്ങിയ ഓലയും തേങ്ങയും വെട്ടിമാറ്റുക; അയൽപക്കത്തെ അപകടകരമായ മരങ്ങൾ പഞ്ചായത്തിനെ അറിയിക്കുക
- മേൽക്കൂരയിലെ ഷീറ്റുകളും ഓടുകളും ഉറപ്പിക്കുക; പാത്തികളും (gutter) ഓടകളും വൃത്തിയാക്കുക
- പഴയതോ വിള്ളൽ വീണതോ ആയ മതിലുകൾക്കരികിൽ കുട്ടികളെ കളിക്കാൻ വിടരുത്
- കെട്ടിടത്തിൽ ഗുരുതര വിള്ളലുകൾ കണ്ടാൽ എഞ്ചിനീയറെക്കൊണ്ട് പരിശോധിപ്പിക്കുക; ഭാരം താങ്ങുന്ന ചുമരുകളും തൂണുകളും അനുമതിയില്ലാതെ പൊളിക്കരുത്

ഓർമ്മിക്കുക: മഴയ്ക്ക് മുൻപ് മരക്കൊമ്പ് വെട്ടുക, മതിൽ പരിശോധിക്കുക; ചോർച്ച വയറിംഗിലെത്തിയാൽ സ്വിച്ച് ഓഫ്.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 47

പൈപ്പ് പൊട്ടൽ, ചോർച്ച, ടോയ്‌ലറ്റ്/സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക് കവിഞ്ഞൊഴുകൽ

വെള്ളവും വൈദ്യുതിയും — അപകടകരമായ കൂട്ടുകെട്ട്



ടാങ്കിലേക്കുള്ള പൈപ്പ് പൊട്ടൽ, ടാങ്ക് കവിഞ്ഞൊഴുകൽ, സിങ്കിനടിയിലും ചുമരിനുള്ളിലുമുള്ള ചോർച്ച, മഴക്കാലത്ത് ടോയ്‌ലറ്റും സെപ്റ്റിക് ടാങ്കും കവിഞ്ഞൊഴുകൽ എന്നിവ വീടിന് കേടുപാടുണ്ടാക്കുകയും തെന്നിവീഴ്ച, ഷോക്ക്, രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യും.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. വീട്ടിലേക്കുള്ള **പ്രധാന വാൽവ്** അടയ്ക്കുക — അല്ലെങ്കിൽ മോട്ടോർ ഓഫ് ചെയ്യുക; ടാങ്കിൽ നിന്നുള്ള വാൽവ് അടയ്ക്കുക.
2. വെള്ളം വൈദ്യുതി പോയിന്റുകളിലോ ഉപകരണങ്ങളിലോ എത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക — നനഞ്ഞ തറയിൽ നിന്ന് സ്വിച്ച്ബോർഡ് തൊടരുത്.
3. വിലപ്പെട്ട വസ്തുക്കളും ഉപകരണങ്ങളും മാറ്റുക; വെള്ളം തുടച്ചുമാറ്റി തറ ഉണക്കുക — തെന്നിവീഴാതിരിക്കാൻ.
4. പ്ലംബറെ വിളിക്കുക; പൊതു ജലവിതരണ പൈപ്പാണെങ്കിൽ കേരള വാട്ടർ അതോറിറ്റിയെ (1916) അറിയിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. ടോയ്‌ലറ്റ്/സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക് കവിഞ്ഞൊഴുകിയാൽ: കൈയുറയും ബൂട്ടും ധരിക്കുക; കുട്ടികളെ അകറ്റുക; ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ലായനി കൊണ്ട് അണുവിമുക്തമാക്കുക; ശേഷം കൈകൾ സോപ്പിട്ട് കഴുകുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- വെള്ളക്കെട്ടുള്ള മുറിയിൽ വൈദ്യുതി ഓണായിരിക്കെ കയറരുത്
- സെപ്റ്റിക് ടാങ്കോ മാൻഹോളോ വ്യത്തിയാക്കാൻ ആളിറങ്ങരുത് — വിഷവാതകം (അധ്യായം 22)
- ബ്ലീച്ചും ആസിഡ് ക്ലീനറും ഒരുമിച്ച് ഉപയോഗിക്കരുത്

◆ തടയാം

- പ്രധാന വാൽവും മെയിൻ സ്വിച്ചും എവിടെയാണെന്ന് വീട്ടിലെ എല്ലാവരെയും പഠിപ്പിക്കുക; എളുപ്പം എത്താവുന്ന രീതിയിൽ സൂക്ഷിക്കുക
- ടാങ്കിൽ ഓട്ടോമാറ്റിക് ലെവൽ കൺട്രോളർ ഘടിപ്പിക്കുക
- പഴകിയ പൈപ്പുകളും ടാപ്പുകളും ഹോസുകളും പതിവായി പരിശോധിക്കുക; ചുമരിലെ നനവും പൂപ്പലും ചോർച്ചയുടെ സൂചനയാണ്
- മഴക്കാലത്തിന് മുൻപ് സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക് അംഗീകൃത സേവനം വഴി വ്യത്തിയാക്കിക്കുക; ഓടകൾ അടയാതെ സൂക്ഷിക്കുക

ഓർമ്മിക്കുക: ചോർച്ചയിൽ ആദ്യം — പ്രധാന വാൽവ് അടയ്ക്കുക; വെള്ളം വയറിംഗിലെത്തിയാൽ മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ്.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം 48

ദീർഘനേരത്തെ വൈദ്യുതി മുടക്കം

ഓക്സിജൻ കോൺസൻട്രേറ്റർ, ഇൻസുലിൻ, ഫ്രിഡ്ജിലെ ഭക്ഷണം



കാറ്റിലും മഴയിലും പ്രളയത്തിലും മണിക്കൂറുകളോ ദിവസങ്ങളോ വൈദ്യുതി മുടങ്ങാം. ഓക്സിജൻ കോൺസൻട്രേറ്റർ, ബൈപാപ്പ്/സിപാപ്പ് (BiPAP/CPAP), സക്ഷൻ മെഷീൻ, എയർ ബെഡ്, നെബുലൈസർ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്ന കിടപ്പുരോഗികൾക്കും ഇൻസുലിൻ പോലുള്ള തണുപ്പിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കും ഇത് അടിയന്തരാവസ്ഥയാകാം.

✓ മുൻകൂട്ടി ഒരുക്കാം

1. വൈദ്യുതി കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന മെഡിക്കൽ ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ വിവരം കെഎസ്ഇബി സെക്ഷൻ ഓഫീസിലും പ്രദേശത്തെ ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലും പാലിയേറ്റീവ് കെയർ യൂണിറ്റിലും അറിയിക്കുക.
2. ഓക്സിജൻ കോൺസൻട്രേറ്റർ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഒരു ബാക്കപ്പ് ഓക്സിജൻ സിലിണ്ടർ കരുതുക; ഇൻവെർട്ടർ/യുപിഎസ് ശേഷി ഉപകരണത്തിന് മതിയാകുമോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
3. ടോർച്ച്, അധിക ബാറ്ററി, ചാർജ് ചെയ്ത പവർബാങ്ക്, റേഡിയോ എന്നിവ കരുതുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. വൈദ്യുതി മുടക്കം നീണ്ടാൽ എവിടേക്ക് മാറാം (ബന്ധുവീട്, ആശുപത്രി) എന്ന് മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കുക.

✓ വൈദ്യുതി പോയാൽ

1. ഓക്സിജൻ ആവശ്യമുള്ള രോഗിക്ക് ഉടൻ ബാക്കപ്പ് സിലിണ്ടറിലേക്ക് മാറ്റുക; ശ്വാസംമുട്ടലോ ചുണ്ട് നീലയാകലോ ഉണ്ടെങ്കിൽ 108-ൽ വിളിക്കുക.
2. ഫ്രിഡ്ജും ഫ്രീസറും കഴിയുന്നത്ര തുറക്കാതിരിക്കുക — അടച്ചുവെച്ചാൽ ഫ്രിഡ്ജ് ഏകദേശം 4 മണിക്കൂറും നിറഞ്ഞ ഫ്രീസർ ഏകദേശം 48 മണിക്കൂറും തണുപ്പ് നിലനിർത്തും.
3. ഇൻസുലിൻ: തുറന്ന പേനയും കുപ്പിയും സാധാരണ മുറിയിലെ താപനിലയിൽ (30°C-ൽ താഴെ) ഏകദേശം 28 ദിവസം വരെ ഉപയോഗിക്കാം; നേരിട്ട് വെയിലും ചൂടും തട്ടാതെ, ആവശ്യമെങ്കിൽ തണുത്ത വെള്ളം നിറച്ച മൺകലത്തിനടുത്ത് സൂക്ഷിക്കുക; ഐസിൽ നേരിട്ട് വെക്കരുത്.
4. മെഴുകുതിരിയേക്കാൾ സുരക്ഷിതം ടോർച്ചും എമർജൻസി ലാമ്പുമാണ്; മെഴുകുതിരി ഉപയോഗിച്ചാൽ കർട്ടനിൽ നിന്നും കുട്ടികളിൽ നിന്നും അകലെ, ഉറപ്പുള്ള പാത്രത്തിൽ.
5. ജനറേറ്റർ വീടിന് പുറത്ത് മാത്രം (അധ്യായം 28); വൈദ്യുതി തിരികെ വരുമ്പോഴുള്ള വോൾട്ടേജ് വ്യതിയാനം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപകരണങ്ങളുടെ പ്ലഗ് ഊരിയിടുക.

✗ ചെയ്യരുതാത്തത്

- 4 മണിക്കൂറിലധികം 5°C-ന് മുകളിൽ ഇരുന്ന മാംസം, മീൻ, പാൽ, പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം എന്നിവ "മണമില്ലല്ലോ" എന്ന് കരുതി കഴിക്കരുത്
- വീടിനുള്ളിൽ ജനറേറ്ററോ കരി അടുപ്പോ പ്രവർത്തിപ്പിക്കരുത്

ഓർമ്മിക്കുക: മെഡിക്കൽ ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുന്നവർ — ബാക്കപ്പ് ഒരുക്കുക, കെഎസ്ഇബിയെയും ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തെയും അറിയിക്കുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം
49

ഭാഗം 10 · പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളും വീടിന്റെ തകരാറുകളും

എലി, പാമ്പ്, കീടശല്യം

വയർ കരളുന്ന എലി, രോഗം പരത്തുന്ന കൊതുക്



എലികൾ വൈദ്യുതി വയറുകൾ കരണ്ട് ഷോർട്ട് സർക്യൂട്ടിനും തീപിടിത്തത്തിനും കാരണമാകുന്നു; ഭക്ഷണം മലിനമാക്കുന്നു; എലിപ്പനി പരത്തുന്നു; എലികളെ തേടി പാമ്പുകൾ വീട്ടിലെത്തുന്നു. ചിതൽ മരഉരുപ്പടികളെയും വയറിംഗിനെയും നശിപ്പിക്കുന്നു. കൊതുകുകൾ ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ, മലേറിയ എന്നിവ പരത്തുന്നു.

✓ ചെയ്യേണ്ടത്

1. കരണ്ട വയർ കണ്ടാൽ ആ സർക്യൂട്ട് ഓഫ് ചെയ്ത് ഇലക്ട്രീഷ്യനെക്കൊണ്ട് മാറ്റിക്കുക; പിവിസി കൺഡ്യൂട്ടിലൂടെ വയറിംഗ് ചെയ്യിക്കുക.
2. എലിയെ പിടിക്കാൻ എലിക്കെണി ഉപയോഗിക്കുക; ചത്ത എലിയെ കൈയുറ ധരിച്ച് മാത്രം കൈകാര്യം ചെയ്ത് കുഴിച്ചിടുക.
3. എലി മൂത്രം വീണ സ്ഥലങ്ങൾ ബ്ലീച്ചിംഗ് ലായനി കൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കുക.
4. വീട്ടിനുള്ളിൽ പാമ്പിനെ കണ്ടാൽ മുറി അടച്ച് കുട്ടികളെ മാറ്റി SARPA ആപ്പ് വഴിയോ വനം വകുപ്പ് വഴിയോ പരിശീലനം ലഭിച്ചവരെ വിളിക്കുക.
5. കീടനാശിനി പ്രയോഗം ആവശ്യമെങ്കിൽ ലൈസൻസുള്ള പെസ്റ്റ് കൺട്രോൾ സേവനം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക; പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികളെയും വളർത്തുമൃഗങ്ങളെയും മാറ്റുക.

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ തടയാം

- ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ മൂടിയുള്ള ചവറ്റുകുട്ടയിൽ; ധാന്യങ്ങൾ അടപ്പുള്ള പാത്രങ്ങളിൽ
- ചുമരിലെയും വാതിലിനടിയിലെയും വിടവുകൾ അടയ്ക്കുക; വിറകും ചകിരിയും വീടിനോട് ചേർത്ത് കൂട്ടിയിടരുത്
- ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ "ഡ്രൈ ഡേ" — ചിരട്ട, ടയർ, പൂച്ചട്ടിയുടെ തട്ട്, ഫ്രിഡ്ജിന്റെ ട്രേ എന്നിവയിലെ കെട്ടിനിൽക്കുന്ന വെള്ളം നീക്കുക
- കൊതുകുവല ഉപയോഗിക്കുക; ജനലുകളിൽ കൊതുകുവല ഘടിപ്പിക്കുക
- എലിവിഷത്തിന് പകരം കെണികൾ ഉപയോഗിക്കുക (അധ്യായം 25)

ഓർമ്മിക്കുക: വ്യത്തിയുള്ള പരിസരം — എലിയും പാമ്പും കൊതുകും അകലും.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അനുബന്ധം 1 — അടിയന്തര ഫോൺ നമ്പറുകൾ

സംസ്ഥാന / ദേശീയ നമ്പറുകൾ

സേവനം	നമ്പർ
എല്ലാ അടിയന്തര സേവനങ്ങൾക്കും (ഒറ്റ നമ്പർ)	112
ആംബുലൻസ് (കനിവ് 108)	108
അഗ്നിരക്ഷാ സേന	101
പോലീസ്	100
ദിശ — ആരോഗ്യ വിവര ഹെൽപ്പ്‌ലൈൻ	1056
ദേശീയ വിഷവിവര കേന്ദ്രം (AIIMS, ടോൾ ഫ്രീ)	1800 116 117
കെഎസ്ഇബി — വൈദ്യുതി തകരാർ / പൊട്ടിയ ലൈൻ	1912
എൽപിജി ഗ്യാസ് ചോർച്ച (ദേശീയ എമർജൻസി)	1906
കേരള വാട്ടർ അതോറിറ്റി	1916
ദുരന്തനിവാരണം — ജില്ലാ എമർജൻസി ഓപ്പറേഷൻസ് സെന്റർ	1077
ചൈൽഡ് ഹെൽപ്പ്‌ലൈൻ	1098
വനിതാ ഹെൽപ്പ്‌ലൈൻ	181

എന്റെ പ്രദേശത്തെ നമ്പറുകൾ (പൂരിപ്പിക്കുക)

സ്ഥാപനം / വ്യക്തി	ഫോൺ നമ്പർ
കുടുംബ ഡോക്ടർ	
അടുത്തുള്ള 24 മണിക്കൂർ അത്യാഹിത വിഭാഗം	
പ്രാഥമിക / കുടുംബ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം	
അടുത്തുള്ള പോലീസ് സ്റ്റേഷൻ	

Free download and more resources: www.aetcm.com

സ്ഥാപനം / വ്യക്തി	ഫോൺ നമ്പർ
അടുത്തുള്ള ഫയർ സ്റ്റേഷൻ	
കെഎസ്ഇബി സെക്ഷൻ ഓഫീസ്	
ഗ്യാസ് ഏജൻസി	
പഞ്ചായത്ത് / മുനിസിപ്പാലിറ്റി ഓഫീസ്	
വാർഡ് മെമ്പർ / കൗൺസിലർ	
ആശാ പ്രവർത്തക / ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻ	
പാലിയേറ്റീവ് കെയർ യൂണിറ്റ്	
ഓട്ടോ / ടാക്സി	
അയൽക്കാരൻ 1	
അയൽക്കാരൻ 2	
ബന്ധു (അടുത്ത്)	

Free download and more resources: www.aetcm.com

അനുബന്ധം 2 — കുടുംബ അടിയന്തര വിവര കാർഡ്

ഈ പേജ് പൂരിപ്പിച്ച് പകർപ്പെടുത്ത് ഫ്രിഡ്ജിലും പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റിലും വെക്കുക. ആംബുലൻസ് ജീവനക്കാർക്കും ഡോക്ടർമാർക്കും ഇത് ഏറെ സഹായകരമാകും.

വീടിന്റെ വിവരങ്ങൾ

വിവരം	
വീട്ടുപേര് / വീട്ടുനമ്പർ	
വാർഡ്, പഞ്ചായത്ത് / മുനിസിപ്പാലിറ്റി	
അടുത്തുള്ള അടയാളം (പള്ളി, അമ്പലം, സ്കൂൾ...)	
പിൻകോഡ് / ഗൂഗിൾ മാപ്പ് ലൊക്കേഷൻ	
രക്തഗ്രൂപ്പുകൾ (ഓരോരുത്തരുടെയും)	
ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് / കാരുണ്യ കാർഡ് നമ്പർ	

കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ വിവരങ്ങൾ

പേര് / പ്രായം	രോഗങ്ങൾ · പതിവ് മരുന്നുകൾ · അലർജി
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

അടിയന്തര ഘട്ടത്തിൽ ബന്ധപ്പെടേണ്ടവർ

പേര് / ബന്ധം	ഫോൺ നമ്പർ
1.	
2.	
3.	

Free download and more resources: www.aetcm.com

അനുബന്ധം 3 — വീട്ടുസുരക്ഷാ ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ്

ഓരോ മൂന്ന് മാസത്തിലും — പ്രത്യേകിച്ച് മഴക്കാലത്തിന് മുൻപ് — ഈ ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് വീട് പരിശോധിക്കുക. ശരിയായവയ്ക്ക് ശരി അടയാളം ഇടുക.

അടുക്കള

- ☐ ഗ്യാസ് ഹോസ് ഐഎസ്ഐ മുദ്രയുള്ളതും കേടില്ലാത്തതും; രാത്രി റെഗുലേറ്റർ ഓഫ്
- ☐ ചെറിയ അഗ്നിശമന ഉപകരണം / ഫയർ ബ്ലാങ്കറ്റ് ഉണ്ട്; ഉപയോഗിക്കാൻ എല്ലാവർക്കും അറിയാം
- ☐ കത്തികളും തീപ്പെട്ടിയും ലൈറ്ററും കുട്ടികൾക്ക് എത്താത്തിടത്ത്
- ☐ പ്രഷർ കുക്കറിന്റെ ഗാസ്കറ്റും വാൽവും ശരിയായ നിലയിൽ

കുളിമുറി

- ☐ തെന്നാത്ത മാറ്റ്, പിടിക്കാനുള്ള കമ്പി (പ്രായമായവരുള്ള വീട്ടിൽ)
- ☐ ഗ്യാസ് ഗീസർ കുളിമുറിക്ക് പുറത്ത്; എക്സ്ഹോസ്റ്റ് ഫാൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നു
- ☐ ടോയ്‌ലറ്റ് ക്ലീനറും ബ്ലീച്ചും പൂട്ടിയ അലമാരയിൽ
- ☐ ബക്കറ്റുകളിൽ വെള്ളം നിറച്ചുവെക്കുന്നില്ല / കമഴ്ത്തിവെച്ചിരിക്കുന്നു

വൈദ്യുതി

- ☐ ELCB / RCCB ഉണ്ട്; മാസത്തിലൊരിക്കൽ ടെസ്റ്റ് ബട്ടൺ അമർത്തി പരിശോധിക്കുന്നു
- ☐ കേടായ വയറുകളും പ്ലഗുകളും ഇല്ല; ഓവർലോഡ് ചെയ്ത എക്സ്റ്റൻഷൻ ബോർഡുകൾ ഇല്ല
- ☐ കുട്ടികളുള്ള വീട്ടിൽ സോക്കറ്റ് കവറുകൾ
- ☐ മെയിൻ സ്വിച്ച് എവിടെയെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം

മുറികളും കോണിപ്പടിയും

- ☐ അലമാര, ടിവി, ബുക്ക്‌ഷെൽഫ് ചുമരിനോട് ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു
- ☐ കോണിപ്പടിക്ക് കൈവരിയും വെളിച്ചവും; കുഞ്ഞുങ്ങളുള്ള വീട്ടിൽ ഗേറ്റ്
- ☐ ജനലുകൾക്ക് ഗ്രിൽ/സുരക്ഷാ കമ്പി; കട്ടിൽ ജനലിനടുത്തല്ല
- ☐ മരുന്നുകൾ പൂട്ടിയ പെട്ടിയിൽ; ബട്ടൺ ബാറ്ററികൾ സുരക്ഷിതം
- ☐ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകളും കർട്ടൻ ചരടുകളും കുട്ടികൾക്ക് എത്താതെ

Free download and more resources: www.aetcm.com

വീടിന് പുറത്ത്

- ☐ കിണറും വെള്ളടാങ്കും മൂടിയിട്ടിരിക്കുന്നു; കുളത്തിന് വേലി
- ☐ വീടിന് മുകളിലേക്ക് ചാഞ്ഞ മരക്കൊമ്പുകളും പാകമായ തേങ്ങയും വെട്ടിമാറ്റി
- ☐ മുറ്റത്തും പടികളിലും പായലില്ല
- ☐ വിറകുകൂനയും ചപ്പുചവറുകളും വീടിനോട് ചേർന്നല്ല (പാമ്പ്, എലി)
- ☐ ചിരട്ട, ടയർ തുടങ്ങിയവയിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നില്ല
- ☐ എലിവിഷവും കീടനാശിനിയും വീടിന് പുറത്ത്, പൂട്ടിയ സ്ഥലത്ത്

തയ്യാറെടുപ്പ്

- ☐ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ് പൂർണം; മരുന്നുകൾ കാലാവധിക്കുള്ളിൽ
- ☐ അടിയന്തര നമ്പറുകളും കുടുംബ വിവര കാർഡും ഫ്രിഡ്ജിൽ
- ☐ തീപിടിത്തമുണ്ടായാൽ പുറത്തിറങ്ങാനുള്ള രണ്ട് വഴികളും ഒത്തുചേരൽ സ്ഥലവും തീരുമാനിച്ചു
- ☐ കുടുംബത്തിലെ ഒരാളെങ്കിലും സിപിആർ പരിശീലനം നേടി

Free download and more resources: www.aetcm.com

അനുബന്ധം 4 — ദുരന്ത എമർജൻസി കിറ്റ്

വെള്ളപ്പൊക്കം, ഉരുൾപൊട്ടൽ, ദീർഘനേരത്തെ വൈദ്യുതി മുടക്കം തുടങ്ങിയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വീട് വിട്ട് ഉടൻ മാറേണ്ടി വന്നാൽ എടുക്കാൻ പാകത്തിൽ ഒരു ബാഗ് തയ്യാറാക്കി വെക്കുക. കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റി നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഇനങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

കിറ്റിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടവ

വിഭാഗം	ഇനങ്ങൾ
വെള്ളവും ഭക്ഷണവും	കുടിവെള്ളം (ഒരാൾക്ക് ദിവസം 4 ലിറ്റർ എന്ന കണക്കിൽ 3 ദിവസത്തേക്ക്), ബിസ്കറ്റ്, അവൽ, ഉണക്കമുന്തിരി, ഈന്തപ്പഴം, കപ്പലണ്ടി മിഠായി, കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുള്ള ഭക്ഷണം
ആരോഗ്യം	പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ്, പതിവ് മരുന്നുകൾ (ഒരാഴ്ചത്തേക്ക്), ഒആർഎസ്, സാനിറ്ററി പാഡ്, മാസ്ക്, സാനിറ്റൈസർ, സോപ്പ്
വെളിച്ചവും ആശയവിനിമയവും	ടോർച്ച്, അധിക ബാറ്ററി, ചാർജ് ചെയ്ത പവർബാങ്ക്, ചാർജർ, ചെറിയ റേഡിയോ, വിസിൽ
രേഖകൾ	ആധാർ, റേഷൻ കാർഡ്, ബാങ്ക് പാസ്ബുക്ക്, ആധാരം, സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ, ചികിത്സാ രേഖകൾ — വാട്ടർപ്രൂഫ് കവറിൽ; ഫോണിൽ സ്കാൻ ചെയ്ത പകർപ്പ്
വസ്ത്രവും മറ്റും	ഒരു ജോഡി വസ്ത്രം, തോർത്ത്, പുതപ്പ്, റെയിൻകോട്ട്/കുട, ചെരുപ്പ്, കയർ, കത്തി, തീപ്പെട്ടി (വാട്ടർപ്രൂഫ് കവറിൽ), കുറച്ച് പണം
പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങൾ	കണ്ണട, കേൾവി സഹായി, ഇൻഹേലർ, ഇൻസുലിൻ, പ്രായമായവർക്കും കിടപ്പുരോഗികൾക്കും വേണ്ടവ, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾക്കുള്ള ഭക്ഷണം

Free download and more resources: www.aetcm.com

അനുബന്ധം 5 — തെറ്റിദ്ധാരണകളും വസ്തുതകളും

നാട്ടിൽ കേൾക്കുന്നതും ശാസ്ത്രം പറയുന്നതും

തെറ്റിദ്ധാരണ	വസ്തുത
പൊള്ളലിൽ ടൂത്ത്പേസ്റ്റോ മഷിയോ എണ്ണയോ പുരട്ടണം	20 മിനിറ്റ് ഒഴുകുന്ന സാധാരണ വെള്ളം മാത്രം; പേസ്റ്റ് ചൂട് ഉള്ളിൽ തളച്ചിടുകയും അണുബാധയുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും
ഫിറ്റ്സ് വന്നാൽ കൈയിൽ ഇരുമ്പ് താക്കോൽ പിടിപ്പിക്കണം	താക്കോലിന് ഒരു ഫലവുമില്ല; ചുറ്റും സുരക്ഷിതമാക്കി, സമയം നോക്കി, വശം ചരിച്ച് കിടത്തുക
പാമ്പുകടിച്ചാൽ മുറിച്ച് വിഷം വലിച്ചെടുക്കണം, മുറുക്കിക്കെട്ടണം	മുറിക്കലും വലിച്ചെടുക്കലും മുറുക്കിക്കെട്ടലും ദോഷം; അനങ്ങാതാക്കി ASV ഉള്ള ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക
മൂക്കിൽ നിന്ന് രക്തം വന്നാൽ തല പിന്നോട്ട് ചരിക്കണം	മുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞിരുന്ന് മൂക്കിന്റെ മൃദുഭാഗം 10–15 മിനിറ്റ് അമർത്തുക
മീൻമുള്ള് കുടുങ്ങിയാൽ ചോറുരുള വിഴുങ്ങണം	മുള്ള് കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ തറയ്ക്കും; വേദന തുടർന്നാൽ ഇഎൻടി ഡോക്ടറെ കാണുക
നായ കടിച്ച മുറിവിൽ മുളകോ മഞ്ഞളോ ചുണ്ണാമ്പോ പുരട്ടണം	15 മിനിറ്റ് സോപ്പിട്ട് ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിൽ കഴുകി അന്നുതന്നെ വാക്സിൻ തുടങ്ങുക
വിഷം കഴിച്ചാൽ ഉപ്പുവെള്ളം കൊടുത്ത് ഛർദ്ദിപ്പിക്കണം	ഛർദ്ദിപ്പിക്കുന്നത് ദോഷം ചെയ്യാം — പ്രത്യേകിച്ച് മണ്ണെണ്ണയും ആസിഡും; കുപ്പിയുമായി ആശുപത്രിയിലേക്ക്
മിന്നലേറ്റയാളെ തൊട്ടാൽ ഷോക്കടിക്കും	മിന്നലേറ്റയാളുടെ ശരീരത്തിൽ വൈദ്യുതി തങ്ങില്ല; ഉടൻ സിപിആർ നൽകാം
നെഞ്ചുവേദന ഗ്യാസ് ആണ്, സോഡ കുടിച്ചാൽ മാറും	15 മിനിറ്റിലധികം നീളുന്ന നെഞ്ചുവേദന ഹൃദയാഘാതമാകാം — ഉടൻ ആശുപത്രി
മുങ്ങിയയാളെ തലകീഴായി തൂക്കി വെള്ളം കളയണം	സമയം കളയരുത്; ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ ഉടൻ 5 ശ്വാസം നൽകി സിപിആർ
ഉളുക്കിയ ഭാഗം ചൂടെണ്ണ തേച്ച് ശക്തിയായി ഉഴിയണം	ആദ്യ 48 മണിക്കൂർ ഐസ്, വിശ്രമം, ബാൻഡേജ്, ഉയർത്തിവെക്കൽ
സ്ട്രോക്ക് വന്നാൽ ഉറങ്ങി എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ മാറും	ആദ്യ 4.5 മണിക്കൂർ നിർണായകം — ഉടൻ സ്ട്രോക്ക് ചികിത്സയുള്ള ആശുപത്രി

Free download and more resources: www.aetcm.com

തെറ്റിദ്ധാരണ	വസ്തുത
വാരിയെല്ല് പൊട്ടുമെന്ന് പേടിച്ച് സിപിആർ പതുക്കെ ചെയ്യണം	5–6 സെ.മീ. ആഴത്തിൽ ശക്തിയായി അമർത്തണം; ജീവനാണ് പ്രധാനം
ബോധം കെട്ടയാൾക്ക് വെള്ളം കൊടുത്ത് ഉണർത്തണം	ബോധമില്ലാത്തയാളുടെ വായിൽ ഒന്നും ഒഴിക്കരുത് — ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് പോകും

Free download and more resources: www.aetcm.com

അനുബന്ധം 6 — ചിത്രങ്ങളുടെ പട്ടിക (ചിത്രകാരനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ)

ഓരോ അധ്യായത്തിലും ചിത്രത്തിനായി ഒഴിച്ചിട്ടിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് താഴെ വിവരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താം. ലളിതമായ, നിറമുള്ള രേഖാചിത്രങ്ങൾ (line illustrations) — കേരളീയ വേഷവും വീടും പശ്ചാത്തലവും — ആണ് ഉചിതം. "ചെയ്യരുത്" എന്ന് കാണിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾക്ക് ചുവന്ന കുറുകെ വരയും "ചെയ്യേണ്ടത്" ചിത്രങ്ങൾക്ക് പച്ച ശരി അടയാളവും നൽകുക.

അധ്യായം	ചിത്ര വിവരണം
1. പ്രഥമശുശ്രൂഷ — അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ	വീട്ടുമുറ്റത്ത് വീണുകിടക്കുന്ന ഒരാളുടെ അടുത്തേക്ക് ചുറ്റും നോക്കി സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ട് ചെല്ലുന്ന വീട്ടമ്മ; മറ്റൊരാൾ മൊബൈലിൽ 112-ൽ വിളിക്കുന്നു. "സുരക്ഷ – സഹായം – ശുശ്രൂഷ" എന്ന മൂന്ന് ഐക്കണുകൾ.
2. അടിയന്തര സഹായം വിളിക്കുമ്പോൾ	ഫ്രിഡ്ജിന്റെ വാതിലിൽ ഒട്ടിച്ചിരിക്കുന്ന "അടിയന്തര നമ്പറുകൾ" കാർഡ് (112, 108, 101, 100, 1056); ഒരു കുട്ടി ഫോണിൽ ശാന്തമായി വിലാസം പറയുന്നു.
3. വീട്ടിലെ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ്	തുറന്നുവെച്ച ഒരു പ്രഥമശുശ്രൂഷാ പെട്ടി — ബാൻഡേജ്, ഗോസ്, ആന്റിസെപ്റ്റിക്, കത്രിക, തെർമോമീറ്റർ, ഒആർഎസ് പാക്കറ്റ്, കൈയുറ, ടോർച്ച് എന്നിവ ഓരോന്നും പേരെഴുതി ലേബൽ ചെയ്തത്.
4. സിപിആർ — മുതിർന്നവരിൽ	നിലത്ത് മലർന്നുകിടക്കുന്ന ഒരാളുടെ നെഞ്ചിന്റെ നടുവിൽ രണ്ട് കൈകളും കോർത്തുവെച്ച് കൈമുട്ട് നിവർത്തി അമർത്തുന്ന രക്ഷകൻ — കൈപ്പത്തിയുടെ സ്ഥാനം കാണിക്കുന്ന ക്ലോസ്-അപ്പും "മിനിറ്റിൽ 100–120" എന്ന ലേബലും. രണ്ടാമത്തെ ചിത്രം: റിക്കവറി പൊസിഷൻ.
5. സിപിആർ — കുട്ടികളിലും ശിശുക്കളിലും	ഒരു വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ നെഞ്ചിൽ രണ്ട് വിരലുകൾ കൊണ്ട് അമർത്തുന്ന ചിത്രവും, കുട്ടിയുടെ നെഞ്ചിൽ ഒരു കൈപ്പത്തി കൊണ്ട് അമർത്തുന്ന ചിത്രവും — വശങ്ങളിലായി താരതമ്യം.
6. വീഴ്ചകൾ — തറയിലും കോണിപ്പടിയിലും കുളിമുറിയിലും	നനഞ്ഞ ടൈൽ തറയിൽ തെന്നിവീണ പ്രായമായ ഒരാളെ ധൃതിപ്പെട്ട് എഴുന്നേൽപ്പിക്കാതെ, അടുത്തിരുന്ന് പരിക്ക് ചോദിച്ചറിയുന്ന മകൾ. പശ്ചാത്തലത്തിൽ കുളിമുറിയിലെ പിടിക്കാനുള്ള കമ്പിയും (grab bar) തെന്നാത്ത മാറ്റും.
7. തലയ്ക്കേൽക്കുന്ന പരിക്ക്	തലയിൽ മുഴയുള്ള കുട്ടിക്ക് തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഐസ് വെച്ചുകൊടുക്കുന്ന അമ്മ; വശത്ത് "അപകട ലക്ഷണങ്ങൾ" — ഛർദ്ദി, ഉറക്കം തൂങ്ങൽ, ഫിറ്റ്സ്, ചെവിയിൽ/മൂക്കിൽ നിന്ന് ദ്രാവകം — ഐക്കണുകളായി.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം	ചിത്ര വിവരണം
8. തെങ്ങിൽ നിന്നും ഏണിയിൽ നിന്നുമുള്ള വീഴ്ച	തെങ്ങിൻചുവട്ടിൽ വീണുകിടക്കുന്ന ഒരാളുടെ തല ഇരുവശത്തുനിന്നും കൈകൊണ്ട് അനങ്ങാതെ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന രക്ഷകൻ; മറ്റുള്ളവർ ഒരു പലക (സ്പൈൻ ബോർഡ്) കൊണ്ടുവരുന്നു. "ലോഗ് റോൾ" രീതി ചെറിയ ചിത്രമായി.
9. എല്ലൊടിവ്, ഉളുക്ക്, സന്ധി തെറ്റൽ	കൈത്തണ്ട ഒടിഞ്ഞ കുട്ടിയുടെ കൈ മടക്കിയ പത്രം/കാർഡ്ബോർഡ് കൊണ്ട് സ്പ്ലിന്റ് ചെയ്ത് ത്രികോണ ബാൻഡേജ് കൊണ്ട് തോളിൽ തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്നു. വശത്ത് കണങ്കാൽ ഉളുക്കിന് RICE (വിശ്രമം, ഐസ്, ബാൻഡേജ്, ഉയർത്തിവെക്കൽ).
10. ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ ദേഹത്ത് വീഴൽ	ചുമരിനോട് ബ്രാക്കറ്റ് കൊണ്ട് ഉറപ്പിച്ച അലമാരയും ടിവിയും; കുട്ടി ഡ്രോയറിൽ ചവിട്ടിക്കയറുന്നത് "അപകടം" എന്ന് ചുവന്ന അടയാളത്തോടെ. വശത്ത് തെങ്ങിൻചുവട്ടിൽ "തേങ്ങ വീഴാം — മാറിനടക്കുക" ബോർഡ്.
11. തീപ്പൊള്ളലും ചൂടുവെള്ളം പൊള്ളലും	പൊള്ളിയ കൈ പൈപ്പിലെ ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിനടിയിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്നു; അടുത്ത് ഘടികാരത്തിൽ "20 മിനിറ്റ്". താഴെ ചുവന്ന കുറുകെ വരയുള്ള ചെറിയ ചിത്രങ്ങൾ: ടൂത്ത്പേസ്റ്റ്, മഷി, വെണ്ണ, ഐസ്, മുട്ട.
12. അടുക്കളയിലെ തീ — എണ്ണ, പ്രഷർ കുക്കർ, ഗ്യാസ് അടുപ്പ്	തീ പിടിച്ച ചീനച്ചട്ടിയുടെ മുകളിൽ നനഞ്ഞ ടവ്വൽ / അടപ്പ് വെക്കുന്ന കൈ; ഗ്യാസ് റെഗുലേറ്റർ ഓഫ് ചെയ്യുന്നു. വശത്ത് "വെള്ളം ഒഴിക്കരുത്" എന്ന ചുവന്ന അടയാളവും തീ ആളിക്കത്തുന്ന ചെറിയ ചിത്രവും.
13. രാസവസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള പൊള്ളൽ — തൊലിയിലും കണ്ണിലും	ബ്ലീച്ചോ ആസിഡോ തെറിച്ച കണ്ണ് പൈപ്പിലെ മൃദുവായ ഒഴുക്കിൽ കൺപോള വിടർത്തിപ്പിടിച്ച് കഴുകുന്ന ചിത്രം; വശത്ത് ടോയ്ലറ്റ് ക്ലീനർ, ബ്ലീച്ച്, ചുണ്ണാമ്പ്, ബാറ്ററി ആസിഡ് എന്നിവയുടെ കുപ്പികൾ.
14. വസ്ത്രത്തിന് തീ പിടിച്ചാൽ	"നിൽക്കുക, വീഴുക, ഉരുളുക" മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളായി കാണിക്കുന്ന ചിത്രം — കൈകൾ കൊണ്ട് മുഖം മൂടി നിലത്ത് ഉരുളുന്ന കുട്ടി. വശത്ത് നിലവിളക്കിനടുത്ത് സാരിത്തുമ്പ് — മുന്നറിയിപ്പ്.
15. മുറിവുകളും രക്തസ്രാവവും	മുറിഞ്ഞ കൈപ്പത്തിയിൽ വൃത്തിയുള്ള തുണി വെച്ച് മറ്റേ കൈ കൊണ്ട് ശക്തിയായി അമർത്തി, കൈ ഹൃദയനിരപ്പിന് മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ചിത്രം. ചെറിയ ചിത്രം: മൂക്കിൽ നിന്ന് രക്തം വരുമ്പോൾ മുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞിരുന്ന് മൂക്കിന്റെ മൃദുഭാഗം അമർത്തുന്നത്.
16. ആണി, മുള്ള്, കുപ്പിച്ചില്ല് — തുളഞ്ഞുകയറുന്ന മുറിവുകൾ	തുരുമ്പിച്ച ആണി കാലിൽ കയറിയ കുട്ടിയുടെ കാൽ സോപ്പുവെള്ളത്തിൽ കഴുകുന്ന ചിത്രം; വശത്ത് "ടിടി / ടിഡി കുത്തിവെപ്പ് — 10 വർഷത്തിലൊരിക്കൽ" എന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ കലണ്ടർ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം	ചിത്ര വിവരണം
17. നായ, പൂച്ച കടി — പേവിഷ (റാബീസ്) പ്രതിരോധം	നായ കടിച്ച മുറിവ് പൈപ്പിലെ ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിൽ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുന്ന ചിത്രം, വശത്ത് "15 മിനിറ്റ്" ഘടികാരം; താഴെ സർക്കാർ ആശുപത്രിയിലെ "ആന്റി റാബീസ് വാക്സിൻ" ബോർഡ്.
18. വിരൽ ചതയൽ, വിരൽ അറ്റുപോകൽ	അറ്റുപോയ വിരൽ നനഞ്ഞ ഗോസിൽ പൊതിഞ്ഞ് സീൽ ചെയ്ത പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലാക്കി, ആ കവർ ഐസും വെള്ളവും നിറച്ച പാത്രത്തിൽ വെക്കുന്ന ഘട്ടങ്ങൾ — "ഐസിൽ നേരിട്ട് തൊടരുത്" എന്ന കുറിപ്പോടെ.
19. പാമ്പുകടി	കാലിൽ പാമ്പുകടിയേറ്റയാളെ ശാന്തമായി കിടത്തി, കാൽ ഒരു പലക/സ്കെയിൽ കൊണ്ട് സ്പ്ലിന്റ് ചെയ്ത് അനങ്ങാതാക്കുന്നു; മോതിരവും പാദസരവും ഊരിമാറ്റുന്നു. താഴെ ചുവന്ന കുറുകെ വര: മുറിക്കൽ, വായ കൊണ്ട് വലിച്ചെടുക്കൽ, മുറുക്കിക്കെട്ടൽ, പച്ചമരുന്ന്. വശത്ത് കേരളത്തിലെ നാല് പ്രധാന വിഷപ്പാമ്പുകളുടെ ചിത്രങ്ങൾ.
20. തേനീച്ച, കടന്നൽ, തേൾ, പഴുതാര	കൈയിലെ തേനീച്ചക്കൊമ്പ് കാർഡിന്റെ അരിക് കൊണ്ട് വടിച്ചുകളയുന്ന ചിത്രം; വശത്ത് മുഖവും ചുണ്ടും നീരുവെച്ച് ശ്വാസംമുട്ടുന്ന ആൾ — "അലർജി — ഉടൻ ആശുപത്രി" എന്ന മുന്നറിയിപ്പ്.
21. മുങ്ങിമരണം — കുളം, പുഴ, കടൽ, ബക്കറ്റ്	കുളക്കരയിൽ നിന്ന് മുങ്ങുന്ന കുട്ടിക്ക് നേരെ നീളമുള്ള കമ്പ്/കയർ നീട്ടുന്നയാൾ — "എറിയുക, നീട്ടുക — ചാടരുത്" എന്ന സന്ദേശം; വശത്ത് കരയിൽ കിടത്തി രക്ഷാശ്വാസം നൽകുന്ന ചിത്രം. ചെറിയ ചിത്രം: മൂടിവെച്ച ബക്കറ്റ്.
22. കിണർ, സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക്, ഓവുചാൽ — വിഷവാതക അപകടം	കിണറ്റിലേക്ക് കയറിൽ കെട്ടി ഇറക്കിയ കത്തിച്ച മെഴുകുതിരി കെട്ടുപോകുന്നത് — "ഓക്സിജൻ ഇല്ല — ഇറങ്ങരുത്" എന്ന അടയാളം; മുകളിൽ നിന്ന് 101-ൽ വിളിക്കുന്നയാൾ.
23. മരുന്നുകൾ അബദ്ധത്തിൽ കഴിച്ചാൽ	തറയിൽ ചിതറിക്കിടക്കുന്ന ഗുളികകൾക്കിടയിൽ ഇരിക്കുന്ന കുഞ്ഞ്; അമ്മ മരുന്നിന്റെ സ്ട്രിപ്പും കുപ്പിയും കൈയിലെടുത്ത് ഫോൺ ചെയ്യുന്നു. വശത്ത് പൂട്ടിയ മരുന്നുപെട്ടിയും ആഴ്ചതോറുമുള്ള ഗുളികപ്പെട്ടിയും (pill organiser).
24. മണ്ണെണ്ണ, ക്ലീനിംഗ് ലായനികൾ, ആസിഡ്	സോഡാക്കുപ്പിയിൽ നിറച്ച മണ്ണെണ്ണയും ടോയ്ലറ്റ് ക്ലീനറും കുട്ടിക്ക് എത്തുന്ന താഴെ തട്ടിൽ — ചുവന്ന കുറുകെ വര; മറുവശത്ത് യഥാർത്ഥ കുപ്പികളിൽ ലേബലോടെ ഉയരത്തിലുള്ള പൂട്ടിയ അലമാരയിൽ — പച്ച ശരി അടയാളം.
25. എലിവിഷവും കീടനാശിനികളും	എലിവിഷ പേസ്റ്റിന്റെ ട്യൂബ് ടൂത്ത്പേസ്റ്റിനടുത്ത് വെച്ചിരിക്കുന്നു — "ഒരിക്കലും അടുത്തടുത്ത് വെക്കരുത്" എന്ന മുന്നറിയിപ്പ്; വശത്ത് കീടനാശിനി തളിക്കുന്ന കർഷകൻ കൈയുറയും മാസ്കും ധരിച്ച്.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം	ചിത്ര വിവരണം
26. വസ്തുക്കൾ വിഴുങ്ങൽ — ബട്ടൺ ബാറ്ററി, കാന്തം, നാണയം, മീൻമുള്ള്	നാണയത്തിന്റെ വലുപ്പമുള്ള ബട്ടൺ ബാറ്ററിയും (റിമോട്ട്, വാച്ച്, കളിപ്പാട്ടം) ചെറിയ കാന്തങ്ങളും — "കുട്ടികൾക്ക് എത്താതെ" എന്ന അടയാളം. വശത്ത് മീൻകറിയും ഊണും — "ചോറുരുള വിഴുങ്ങി മുള്ള് ഇറക്കരുത്" എന്ന കുറിപ്പ്.
27. ഭക്ഷ്യവിഷബാധ, വയറിളക്കം, നിർജ്ജലീകരണം	ഒരു ലിറ്റർ കുപ്പിയിൽ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം, ഒരു പാക്കറ്റ് ഒആർഎസ്; അടുത്ത് ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം. വശത്ത് "നിർജ്ജലീകരണ ലക്ഷണങ്ങൾ" — കുഴിഞ്ഞ കണ്ണ്, വരണ്ട നാവ്, മൂത്രം കുറവ്, ക്ഷീണം — ഐക്കണുകളായി.
28. കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് — നിശ്ശബ്ദ കൊലയാളി	ജനലില്ലാത്ത കുളിമുറിക്കുള്ളിൽ ഘടിപ്പിച്ച ഗ്യാസ് ഗീസർ — ചുവന്ന കുറുകെ വര; ശരിയായ രീതി: കുളിമുറിക്ക് പുറത്ത് ഗീസർ, എക്സ്ഹോസ്റ്റ് ഫാൻ. വശത്ത് അടച്ച ഗാരേജിൽ ഓടുന്ന കാർ, മുറിക്കുള്ളിലെ ജനറേറ്റർ — മുന്നറിയിപ്പ്.
29. ഷോക്കേൽക്കൽ (വൈദ്യുതാഘാതം)	മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുന്ന കൈ; ഉണങ്ങിയ മരക്കമ്പ് കൊണ്ട് ഷോക്കേറ്റയാളിൽ നിന്ന് വയർ തട്ടിമാറ്റുന്ന, റബ്ബർ ചെരുപ്പിട്ട് ഉണങ്ങിയ പലകയിൽ നിൽക്കുന്ന രക്ഷകൻ. വശത്ത് മഴയത്ത് പൊട്ടിവീണ ലൈൻ — "അടുത്തുപോകരുത്, 1912-ൽ വിളിക്കുക".
30. ഇടിമിന്നൽ	ഇടിമിന്നലുള്ള ഉച്ചകഴിഞ്ഞ നേരം — കുട്ടികളെ വീട്ടിനുള്ളിലേക്ക് വിളിക്കുന്ന അമ്മ; വീടിന് മുകളിൽ മിന്നൽരക്ഷാ ചാലകം (lightning arrester); തുറസ്സായ മൈതാനത്ത് നിന്നാൽ ചെവി പൊത്തി കാലുകൾ ചേർത്ത് കുനിഞ്ഞിരിക്കുന്ന രീതി ചെറിയ ചിത്രമായി.
31. എൽപിജി ഗ്യാസ് ചോർച്ച	ഗ്യാസിന്റെ മണം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് റെഗുലേറ്റർ ഓഫ് ചെയ്യുന്ന, ജനലുകൾ തുറക്കുന്ന വീട്ടമ്മ; ലൈറ്റ് സ്വിച്ചിനും മൊബൈലിനും തീപ്പെട്ടിക്കും മുകളിൽ ചുവന്ന കുറുകെ വര; വീടിന് പുറത്ത് നിന്ന് 1906-ൽ വിളിക്കുന്നു.
32. വീട്ടിലെ തീപിടിത്തം	പുക നിറഞ്ഞ മുറിയിൽ നനഞ്ഞ തുണി കൊണ്ട് മൂക്കും വായും പൊത്തി നിലത്തോട് ചേർന്ന് ഇഴഞ്ഞ് പുറത്തേക്ക് പോകുന്ന കുടുംബം; ചുമരിൽ അഗ്നിശമന ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുന്ന PASS രീതി (വലിക്കുക–ലക്ഷ്യമിടുക–അമർത്തുക–വീശുക) ചിത്രമായി.
33. ശ്വാസനാളത്തിൽ ഭക്ഷണം കുടുങ്ങൽ — മുതിർന്നവരിലും കുട്ടികളിലും	തൊണ്ടയിൽ കൈവെച്ച് ശ്വാസംകിട്ടാതെ നിൽക്കുന്ന ഒരാളുടെ പിന്നിൽ നിന്ന് മുന്നോട്ട് കുനിച്ച് തോളെല്ലുകൾക്കിടയിൽ കൈപ്പത്തി കൊണ്ട് അടിക്കുന്നതും, തുടർന്ന് പിന്നിൽ നിന്ന് വയറ്റിൽ (പൊക്കിളിന് മുകളിൽ) മുഷ്ടി ചേർത്ത് ഉള്ളിലേക്കും മുകളിലേക്കും തള്ളുന്നതും — രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളായി.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം	ചിത്ര വിവരണം
34. ശിശുക്കളിലെ ചോക്കിംഗ് (1 വയസ്സിൽ താഴെ)	കുഞ്ഞിനെ മുഖം താഴേക്കാക്കി കൈത്തണ്ടയിൽ കിടത്തി, താടിയെല്ല് താങ്ങി, തല താഴ്ത്തിപ്പിടിച്ച് തോളെല്ലുകൾക്കിടയിൽ അടിക്കുന്ന ചിത്രം; തുടർന്ന് മലർത്തി രണ്ട് വിരൽ കൊണ്ട് നെഞ്ചിൽ അമർത്തുന്ന ചിത്രം.
35. ശ്വാസംമുട്ടൽ അപകടങ്ങൾ — പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ, കിടക്ക, ചരട്, സാരിത്തൊട്ടിൽ	സുരക്ഷിതമായ കുഞ്ഞുറക്കം: തലയണയും പുതപ്പും കളിപ്പാട്ടങ്ങളുമില്ലാത്ത ഉറച്ച മെത്തയിൽ മലർന്നുകിടക്കുന്ന കുഞ്ഞ്. വശത്ത് മുന്നറിയിപ്പ് ചിത്രങ്ങൾ: സാരിത്തൊട്ടിലിലെ കുരുക്ക്, ജനൽ കർട്ടന്റെ ചരട്, പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ, ഉപേക്ഷിച്ച പഴയ ഫ്രിഡ്ജ്, പൂട്ടിയ കാറിലെ കുട്ടി.
36. ഹൃദയാഘാതം	നെഞ്ചിൽ കൈവെച്ച് വിയർത്തിരിക്കുന്ന മധ്യവയസ്കൻ; കുടുംബാംഗം അദ്ദേഹത്തെ ചാരിയിരുത്തി 108-ൽ വിളിക്കുന്നു. വശത്ത് വേദന പടരാവുന്ന ഭാഗങ്ങൾ — നെഞ്ച്, ഇടതുകൈ, താടിയെല്ല്, പുറം, മേൽവയർ — ചുവപ്പ് നിറത്തിൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയ ശരീരരേഖ.
37. പക്ഷാഘാതം (സ്ട്രോക്ക്)	BE FAST ചിത്രകഥ — ബാലൻസ് നഷ്ടപ്പെടൽ, കാഴ്ച മങ്ങൽ, മുഖം ഒരു വശത്തേക്ക് കോടൽ, ഒരു കൈ ഉയർത്താൻ കഴിയാതെ താഴുന്നത്, സംസാരം കുഴയൽ, ഘടികാരം + ആംബുലൻസ്.
38. അപസ്മാരം (ഫിറ്റ്സ്) — കുട്ടികളിലെ പനി ഫിറ്റ്സ് ഉൾപ്പെടെ	നിലത്ത് വിറയ്ക്കുന്ന ഒരാളുടെ തലയ്ക്കടിയിൽ മടക്കിയ തുണി വെച്ച്, ചുറ്റുമുള്ള കസേരകൾ മാറ്റുന്ന രക്ഷകൻ; വാച്ചിൽ സമയം നോക്കുന്നു. ചുവന്ന കുറുകെ വര: കൈയിൽ ഇരുമ്പ് താക്കോൽ വെക്കൽ, വായിൽ സ്പൂൺ തിരുകൽ, ബലം പ്രയോഗിച്ച് പിടിച്ചുവെക്കൽ. രണ്ടാമത്തെ ചിത്രം: ഫിറ്റ്സ് കഴിഞ്ഞ് റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ.
39. പ്രമേഹ അടിയന്തരാവസ്ഥകൾ	വിയർത്ത് വിറയ്ക്കുന്ന പ്രായമായ ഒരാൾക്ക് മകൻ ഗ്ലൂക്കോസ് വെള്ളം കുടിക്കാൻ നൽകുന്നു; മേശപ്പുറത്ത് ഗ്ലൂക്കോമീറ്റർ, പഞ്ചസാര, മിഠായി, ജ്യൂസ് — "15 ഗ്രാം, 15 മിനിറ്റ്" എന്ന ലേബൽ.
40. ആസ്ത്മയും പെട്ടെന്നുള്ള ശ്വാസംമുട്ടലും	നിവർന്നിരുന്ന് മുന്നോട്ട് ചാഞ്ഞ് സ്പേസർ ഘടിപ്പിച്ച ഇൻഹേലർ ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടി; അമ്മ ശാന്തമായി എണ്ണുന്നു. വശത്ത് ട്രിഗറുകൾ — പൊടി, പുക, ചന്ദനത്തിരി, കൊതുകുതിരി, പൂമ്പൊടി, തണുപ്പ്, പൂപ്പൽ.
41. ഗുരുതരമായ അലർജി (അനാഫൈലാക്സിസ്)	ചെമ്മീൻ കറി കഴിച്ചശേഷം മുഖവും ചുണ്ടും നീരുവെച്ച്, ശരീരത്തിൽ ചൊറിഞ്ഞുതടിച്ച് ശ്വാസംമുട്ടുന്ന ആൾ; തുടയുടെ പുറംഭാഗത്ത് അഡ്രിനാലിൻ ഓട്ടോ-ഇൻജക്ടർ കുത്തുന്ന ചിത്രം.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അധ്യായം	ചിത്ര വിവരണം
42. ബോധക്ഷയം (തലകറങ്ങി വീഴൽ)	പള്ളിയിലോ അമ്പലത്തിലോ ദീർഘനേരം നിന്ന് തലകറങ്ങി വീണ പെൺകുട്ടിയെ മലർത്തിക്കിടത്തി കാലുകൾ കസേരയിൽ ഉയർത്തിവെച്ചിരിക്കുന്നു; ചുറ്റും ആളുകൾ മാറിനിന്ന് വായു നൽകുന്നു.
43. സൂര്യാഘാതവും ചൂടുമൂലമുള്ള അസുഖങ്ങളും	കടുത്ത വെയിലിൽ ജോലി ചെയ്ത് തളർന്നുവീണ തൊഴിലാളിയെ മരത്തണലിൽ കിടത്തി, വസ്ത്രങ്ങൾ അയച്ച്, ദേഹത്ത് വെള്ളം തളിച്ച് വിശറി കൊണ്ട് വീശുന്നു; കക്ഷത്തിലും കഴുത്തിലും നനഞ്ഞ തുണി. വശത്ത് "രാവിലെ 11 മുതൽ 3 വരെ വെയിൽ ഒഴിവാക്കുക" ബോർഡ്.
44. വെള്ളപ്പൊക്കം	വെള്ളം കയറിത്തുടങ്ങിയ വീട്ടിൽ നിന്ന് "എമർജൻസി കിറ്റ്" ബാഗുമായി ഉയർന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് മാറുന്ന കുടുംബം — മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്തിരിക്കുന്നു, രേഖകൾ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിൽ. വശത്ത് വെള്ളമിറങ്ങിയ ശേഷം കൈയുറയും ബൂട്ടും ധരിച്ച് വീട് വൃത്തിയാക്കുന്ന ചിത്രം.
45. ഉരുൾപൊട്ടലും മണ്ണിടിച്ചിലും	മലഞ്ചെരിവിലെ വീട് — ചുമരിൽ പുതിയ വിള്ളലുകൾ, ചരിഞ്ഞ മരങ്ങളും പോസ്റ്റുകളും, കലങ്ങിയ ഉറവകൾ — "ഇവ കണ്ടാൽ ഉടൻ മാറുക" എന്ന മുന്നറിയിപ്പ്; ദൂരെ സുരക്ഷിതമായ ക്യാമ്പിലേക്ക് നീങ്ങുന്ന ആളുകൾ.
46. കാറ്റ്, മരംവീഴ്ച, മേൽക്കൂര ചോർച്ച, മതിൽ ഇടിയൽ	കാറ്റിൽ വീടിന് മുകളിലേക്ക് ചാഞ്ഞ തെങ്ങും വലിയ മരവും; മേൽക്കൂരയിലെ ഇളകിയ ഷീറ്റുകൾ; മഴയിൽ വിള്ളൽ വീണ് ചരിഞ്ഞ മതിൽ — "മതിലിനരികിൽ കുട്ടികളെ കളിക്കാൻ വിടരുത്" എന്ന മുന്നറിയിപ്പ്.
47. പൈപ്പ് പൊട്ടൽ, ചോർച്ച, ടോയ്ലറ്റ്/സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക് കവിഞ്ഞൊഴുകൽ	വീട്ടിലേക്കുള്ള പ്രധാന വാൽവ് (main valve) അടയ്ക്കുന്ന കൈ — വാൽവിൽ ചുവന്ന ടാഗ് "ഇവിടെ"; അടുത്ത് മെയിൻ സ്വിച്ചും. വശത്ത് കവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന ടോയ്ലറ്റിനടുത്ത് കൈയുറ ധരിച്ച് വൃത്തിയാക്കുന്നയാൾ.
48. ദീർഘനേരത്തെ വൈദ്യുതി മുടക്കം	രാത്രി വൈദ്യുതി പോയ വീട് — കിടപ്പുരോഗിയുടെ അരികിൽ ബാക്കപ്പ് ഓക്സിജൻ സിലിണ്ടർ, ടോർച്ച്, ചാർജ് ചെയ്ത പവർബാങ്ക്; തണുപ്പ് നിലനിർത്തുന്ന പാത്രത്തിൽ ഇൻസുലിൻ. മെഴുകുതിരി കർട്ടനിൽ നിന്ന് അകലെ.
49. എലി, പാമ്പ്, കീടശല്യം	ചുമരിനരികിൽ എലി കരണ്ട വൈദ്യുതി വയർ — തീപ്പൊരി അടയാളത്തോടെ; വശത്ത് മൂടിവെച്ച ചവറ്റുകുട്ട, അടച്ച ഭക്ഷണപ്പാത്രങ്ങൾ, വൃത്തിയുള്ള പരിസരം, കമഴ്ത്തിവെച്ച ചിരട്ടകൾ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

അനുബന്ധം 7 — പദാവലി

പുസ്തകത്തിൽ ഉപയോഗിച്ച പദങ്ങൾ

പദം	അർത്ഥം
സിപിആർ (CPR)	ഹൃദയം നിലച്ചയാളുടെ നെഞ്ചിൽ അമർത്തിയും ശ്വാസം നൽകിയും രക്തയോട്ടം നിലനിർത്തുന്ന ജീവൻരക്ഷാ മാർഗ്ഗം
എഇഡി (AED)	ഹൃദയമിടിപ്പ് പരിശോധിച്ച് ആവശ്യമെങ്കിൽ ഷോക്ക് നൽകുന്ന, ആർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന യന്ത്രം
റിക്കവറി പൊസിഷൻ	ബോധമില്ലാത്ത, എന്നാൽ ശ്വസിക്കുന്നയാളെ വശം ചരിച്ച് കിടത്തുന്ന സുരക്ഷിത രീതി
സ്പ്ലിന്റ്	ഒടിഞ്ഞ ഭാഗം അനങ്ങാതിരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന താങ്ങ്
സ്ലിംഗ്	കൈ തോളിൽ തൂക്കിയിടാനുള്ള തുണിക്കെട്ട്
ടൂർണിക്കെ	നിൽക്കാത്ത രക്തസ്രാവം തടയാൻ കൈകാലുകളിൽ മുറുക്കിക്കെട്ടുന്ന വീതിയുള്ള കെട്ട് — അവസാന മാർഗ്ഗം
ലോഗ് റോൾ	നട്ടെല്ലിന് പരിക്കുള്ളയാളെ തല മുതൽ കാൽ വരെ ഒരു തടിപോലെ ഒരുമിച്ച് തിരിക്കുന്ന രീതി
ഹൈംലിക് (Abdominal thrust)	ശ്വാസനാളത്തിൽ കുടുങ്ങിയ വസ്തു പുറത്തെടുക്കാൻ വയറ്റിൽ ഉള്ളിലേക്കും മുകളിലേക്കും നൽകുന്ന തള്ളൽ
ഒആർഎസ് (ORS)	വയറിളക്കത്തിൽ നഷ്ടപ്പെടുന്ന വെള്ളവും ലവണങ്ങളും തിരികെ നൽകുന്ന ലായനി
ASV (പ്രതിവിഷം)	പാമ്പിൻവിഷത്തെ നിർവീര്യമാക്കുന്ന കുത്തിവെപ്പ് മരുന്ന്
അനാഫൈലാക്സിസ്	ശരീരമാകെ ബാധിക്കുന്ന, ജീവന് ഭീഷണിയായ ഗുരുതര അലർജി
ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ	രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര അപകടകരമാംവിധം താഴുന്ന അവസ്ഥ
നിർജ്ജലീകരണം	ശരീരത്തിൽ വെള്ളവും ലവണങ്ങളും കുറയുന്ന അവസ്ഥ
കാർഡിയാക് അറസ്റ്റ്	ഹൃദയം പെട്ടെന്ന് ഫലപ്രദമായി മിടിക്കാതാകുന്ന അവസ്ഥ
ELCB / RCCB	വൈദ്യുതി ചോർച്ചയുണ്ടാകുമ്പോൾ നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ സപ്ലൈ വിച്ഛേദിച്ച് ഷോക്കിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കുന്ന ഉപകരണം
ക്ലോറിനേഷൻ	ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ച് കിണർവെള്ളം അണുവിമുക്തമാക്കൽ

Free download and more resources: www.aetcm.com

പദം	അർത്ഥം
ടെറ്റനസ്	മുറിവിലൂടെ കടക്കുന്ന അണുക്കൾ മൂലം പേശികൾ കോച്ചിപ്പിടിക്കുന്ന മാരകരോഗം; കുത്തിവെപ്പ് കൊണ്ട് തടയാം
എലിപ്പനി	എലിമൂത്രം കലർന്ന വെള്ളത്തിലൂടെ പടരുന്ന ബാക്ടീരിയൽ രോഗം (ലെപ്റ്റോസ്പൈറോസിസ്)

Free download and more resources: www.aetcm.com

അനുബന്ധം 8 — കൂടുതൽ അറിയാൻ

- **അംഗീകൃത പരിശീലനം:** മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ, ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ, ഇന്ത്യൻ റെഡ് ക്രോസ് സൊസൈറ്റി, സെന്റ് ജോൺ ആംബുലൻസ്, സിവിൽ ഡിഫൻസ്, അഗ്നിരക്ഷാ സേന എന്നിവ നടത്തുന്ന ബിഎൽഎസ് / പ്രഥമശുശ്രൂഷാ ക്ലാസുകൾ.
- **കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റി (KSDMA):** sdma.kerala.gov.in — കാലാവസ്ഥാ മുന്നറിയിപ്പുകൾ, ക്യാമ്പ് വിവരങ്ങൾ, തയ്യാറെടുപ്പ് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ.
- **ദിശ 1056:** ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾക്കും കൗൺസിലിംഗിനും സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ ഹെൽപ്പ്ലൈൻ.
- **ദേശീയ വിഷവിവര കേന്ദ്രം, എയിംസ് ന്യൂഡൽഹി:** 1800 116 117 — വിഷബാധയെക്കുറിച്ചുള്ള ഉപദേശം.
- **SARPA ആപ്പ് (കേരള വനം വകുപ്പ്):** പാമ്പുകളെ സുരക്ഷിതമായി മാറ്റാൻ പരിശീലനം ലഭിച്ച സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരെ വിളിക്കാൻ.
- **കെഎസ്ഇബി 1912:** വൈദ്യുതി അപകടങ്ങളും പൊട്ടിവീണ ലൈനുകളും അറിയിക്കാൻ.
- **പ്രദേശത്തെ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം, ആശാ പ്രവർത്തകർ, കുടുംബശ്രീ:** പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പ്, ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകൾ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

വിഷയസൂചിക

അധ്യായങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്ന പേജ് നമ്പറുകളാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

Free download and more resources: www.aetcm.com

1

101 80
1077 107
108 കനിവ് 14
112 14
1906 78

A

AED 18
ASV 52

B

BE FAST 92

D

DRSABC 12

E

ELCB 74

P

PASS 80

R

RCCB 74
RICE 29

S

SARPA 52

അ

അഗ്നിശമന ഉപകരണം 36, 80
അടിയന്തര നമ്പറുകൾ 14
അടിയന്തര സഹായം വിളിക്കുമ്പോൾ 14
അടുക്കളയിലെ തീ — എണ്ണ, പ്രഷർ കുക്കർ, ഗ്യാസ് അടുപ്പ് 36
അഡ്രിനാലിൻ 100
അണലി 52
അനാഫൈലാക്സിസ് 100
അന്ധവിശ്വാസം 94
അപസ്മാരം 94
അപസ്മാരം (ഫിറ്റ്സ്) — കുട്ടികളിലെ പനി ഫിറ്റ്സ് ഉൾപ്പെടെ 94
അയൺ ഗുളിക 61
അലമാര മറിയൽ 31
അലർജി 54, 100

ആ

ആംബുലൻസ് 14
ആണി 45

ഇ

ഇടിമിന്നൽ 76
ഇടുപ്പെല്ല് ഒടിവ് 23
ഇസിജി 90
ഇൻസുലിൻ 96
ഇൻസുലിൻ സൂക്ഷിക്കൽ 115
ഇൻഹേലർ 98

ഉ

ഉരുൾപൊട്ടലും മണ്ണിടിച്ചിലും 109
ഉരുൾപൊട്ടൽ 109
ഉളുക്ക് 29

എ

എഇഡി 18
എണ്ണയിലെ തീ 36
എലി, പാമ്പ്, കീടശല്യം 117
എലിപ്പനി 107
എലിവിഷം 65
എലിവിഷവും കീടനാശിനികളും 65
എലിശല്യം 117
എല്ലൊടിവ് 29
എല്ലൊടിവ്, ഉളുക്ക്, സന്ധി തെറ്റൽ 29
എൽപിജി 78
എൽപിജി ഗ്യാസ് ചോർച്ച 78

ഏ

ഏണി 27

ഒ

ഒആർഎസ് 69

ഓ

ഓക്സിജൻ കോൺസൻട്രേറ്റർ 115
ഓവുചാൽ 58
ഓർഗാനോഫോസ്ഫേറ്റ് 65

ക

കഞ്ഞിവെള്ളം 69
കടന്നൽ 54
കടൽ 56
കണ്ണിൽ രാസവസ്തു 38
കരി അടുപ്പ് 71
കാത്ത്‌ലാബ് 90
കാന്തം 67
കാറ്റ് 111
കാറ്റ്, മരംവീഴ്ച, മേൽക്കൂര ചോർച്ച, മതിൽ ഇടിയൽ 111
കാർഡിയാക് അറസ്റ്റ് 18
കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് 71

Free download and more resources: www.aetcm.com

ആണി, മുള്ള്, കുപ്പിച്ചില്ല് — തുളഞ്ഞുകയറുന്ന മുറിവുകൾ 45
ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധം 65
ആസിഡ് 38
ആസിഡ് കുടിക്കൽ 63
ആസ്ത്മ 98
ആസ്ത്മയും പെട്ടെന്നുള്ള ശ്വാസംമുട്ടലും 98
ആസ്പിരിൻ 90
കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് — നിശ്ശബ്ദ കൊലയാളി 71
കിടപ്പുരോഗി 115
കിണർ 58

Free download and more resources: www.aetcm.com

കിണർ, സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക്, ഓവുചാൽ — വിഷവാതക അപകടം 58
കീടനാശിനി 65
കുഞ്ഞ് 85
കുട്ടികളിലെ സിപിആർ 20
കുമിള 34
കുളം 56
കുളിമുറി 23
കെഎസ്ഇബി 74
കെട്ടിട വിള്ളൽ 111
കൊതുക് 117
കോണിപ്പടി 23
ക്രഷ് പരിക്ക് 31
കർപ്പൂരം 63

ഗ

ഗീസർ 34
ഗുരുതരമായ അലർജി (അനാഫൈലാക്സിസ്) 100
ഗുളിക 61
ഗ്യാസ് ഗീസർ 71
ഗ്യാസ് ചോർച്ച 78
ഗ്ലൂക്കോമീറ്റർ 96

ച

ചില്ല് 45
ചുണ്ണാമ്പ് 38
ചുരുട്ട 52
ചൂടുവെള്ളം 34
ചൂട് 104
ചെമ്മീൻ 100
ചൊറിഞ്ഞുതടിക്കൽ 100
ചോക്കിംഗ് 83
ചോർച്ച 113

ജ

ജനറേറ്റർ 71

ട

ടിഡി കുത്തിവെപ്പ് 45
ടിവി 31
ടൂത്ത്പേസ്റ്റ് 34
ടൂർണിക്കെ 43
ടെറസ് 76
ടെറ്റനസ് 45
ടോയ്ലറ്റ് കവിഞ്ഞൊഴുകൽ 113
ടോയ്ലറ്റ് ക്ലീനർ 63

ഡ

ഡിറ്റർജന്റ് 63
ഡോക്സിസൈക്ലിൻ 107
ഡ്രൈ ഡേ 117

തലകറക്കം 102
തലയ്ക്കേൽക്കുന്ന പരിക്ക് 25
തലയ്ക്ക് പരിക്ക് 25
തളർച്ച 92
താക്കോൽ 94
താപ ക്ഷീണം 104
തീപിടിത്തം 80
തീപ്പൊള്ളലും ചൂടുവെള്ളം പൊള്ളലും 34
തുലാവർഷം 76
തെങ്ങിൽ നിന്നും ഏണിയിൽ നിന്നുമുള്ള വീഴ്ച 27
തെങ്ങ് 27
തെരുവുനായ 47
തെർമോമീറ്റർ 16
തേങ്ങ വീഴൽ 31
തേനീച്ച കുത്ത് 54
തേനീച്ച, കടന്നൽ, തേൾ, പഴുതാര 54
തേൾ 54
ത്രോംബോലൈസിസ് 92

ദ

ദീർഘനേരത്തെ വൈദ്യുതി മുടക്കം 115
ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പ് 107

ന

നട്ടെല്ലിന് പരിക്ക് 27
നാണയം 67
നായ കടി 47
നായ, പൂച്ച കടി — പേവിഷ (റാബീസ്) പ്രതിരോധം 47
നിലവിളക്ക് 40
നിർജ്ജലീകരണം 69
നിൽക്കുക വീഴുക ഉരുളുക 40
നീന്തൽ 56
നെഞ്ചമർത്തൽ 85
നെഞ്ചുവേദന 90

പ

പക്ഷാഘാതം 92
പക്ഷാഘാതം (സ്ട്രോക്ക്) 92
പടക്കം 40
പനി ഫിറ്റ്സ് 94
പഴയ ഫ്രിഡ്ജ് 87
പഴുതാര 54
പാമ്പുകടി 52
പാൽ കുടുങ്ങൽ 85
പുക 71, 80
പുഴ 56
പൂച്ച കടി 47
പൂട്ടിയ കാർ 87
പെസ്റ്റ് കൺട്രോൾ 117

Free download and more resources: www.aetcm.com

Free download and more resources: www.aetcm.com

പേവിഷബാധ 47
പൈപ്പ് പൊട്ടൽ 113
പൈപ്പ് പൊട്ടൽ, ചോർച്ച, ടോയ്ലറ്റ്/സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക് കവിഞ്ഞൊഴുകൽ 113
പൊട്ടിവീണ ലൈൻ 74
പൊള്ളൽ 34
പ്രതിവിഷം 52
പ്രഥമശുശ്രൂഷ 12
പ്രഥമശുശ്രൂഷ — അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ 12
പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ് 16
പ്രധാന വാൽവ് 113
പ്രമേഹ അടിയന്തരാവസ്ഥകൾ 96
പ്രമേഹം 96
പ്രളയം 107
പ്രഷർ കുക്കർ 36
പ്രായമായവർ 23
പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ 87

ഫ

ഫയർ ബ്ലാങ്കറ്റ് 36
ഫിറ്റ്സ് 94
ഫ്രിഡ്ജ് 115

ബ

ബക്കറ്റ് 56
ബട്ടൺ ബാറ്ററി 67
ബാക്ക് ബ്ലോ 83
ബാൻഡേജ് 16
ബോധക്ഷയം 25, 102
ബോധക്ഷയം (തലകറങ്ങി വീഴൽ) 102
ബ്ലീച്ച് 38

ഭ

ഭക്ഷ്യവിഷബാധ 69
ഭക്ഷ്യവിഷബാധ, വയറിളക്കം, നിർജ്ജലീകരണം 69
ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ ദേഹത്ത് വീഴൽ 31

മ

മഞ്ഞ ഫോസ്ഫറസ് 65
മണ്ണിടിച്ചിൽ 109
മണ്ണെണ്ണ 63
മണ്ണെണ്ണ, ക്ലീനിംഗ് ലായനികൾ, ആസിഡ് 63
മതിൽ ഇടിയൽ 111
മരംവീഴ്ച 111
മരുന്നുകൾ അബദ്ധത്തിൽ കഴിച്ചാൽ 61
മരുന്ന് വിഷബാധ 61
മലയോരം 109
മിക്സി 49
മിന്നൽരക്ഷാ ചാലകം 76
മീൻമുള്ള് 67
മുങ്ങിമരണം — കുളം, പുഴ, കടൽ, ബക്കറ്റ് 56
മുങ്ങൽ 56
മുറിവുകളും രക്തസ്രാവവും 43
മുറിവ് 43
മുള്ള് 45
മുഴ 25
മൂക്കിൽ നിന്ന് രക്തം 43
മൂർഖൻ 52
മേൽക്കൂര ചോർച്ച 111

ര

രക്തസ്രാവം 43
രക്ഷാശ്വാസം 20
രാസവസ്തു പൊള്ളൽ 38
രാസവസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള പൊള്ളൽ — തൊലിയിലും കണ്ണിലും 38

റ

റാബീസ് വാക്സിൻ 47
റിക്കവറി പൊസിഷൻ 18
റെഗുലേറ്റർ 78
റെഡ് അലർട്ട് 109

ല

ലൈഫ് ജാക്കറ്റ് 56
ലോഗ് റോൾ 27

വ

വയനാട് 109
വയറിളക്കം 69
വയർ കരളൽ 117
വസ്തുക്കൾ വിഴുങ്ങൽ — ബട്ടൺ ബാറ്ററി, കാന്തം, നാണയം, മീൻമുള്ള് 67
വസ്ത്രത്തിന് തീ 40
വസ്ത്രത്തിന് തീ പിടിച്ചാൽ 40
വാട്ടർ അതോറിറ്റി 113
വാതിൽ 49
വിരൽ അറ്റുപോകൽ 49
വിരൽ ചതയൽ 49
വിരൽ ചതയൽ, വിരൽ അറ്റുപോകൽ 49
വിഴുങ്ങൽ 67
വിഷവാതകം 58
വിഷവിവര കേന്ദ്രം 61
വീട്ടിലെ തീപിടിത്തം 80
വീട്ടിലെ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ കിറ്റ് 16
വീഴ്ച 23
വീഴ്ചകൾ — തറയിലും കോണിപ്പടിയിലും കുളിമുറിയിലും 23
വെള്ളപ്പൊക്കം 107
വെള്ളിക്കെട്ടൻ 52
വൈദ്യുതാഘാതം 74
വൈദ്യുതി മുടക്കം 115

ശ

Free download and more resources: www.aetcm.com

ശിശു ചോക്കിംഗ് 85
ശിശു സിപിആർ 20
ശിശുക്കളിലെ ചോക്കിംഗ് (1 വയസ്സിൽ താഴെ) 85
ശ്വാസംമുട്ടൽ 87, 98
ശ്വാസംമുട്ടൽ അപകടങ്ങൾ — പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ, കിടക്ക, ചരട്, സാരിത്തൊട്ടിൽ 87
ശ്വാസനാളത്തിൽ ഭക്ഷണം 83
ശ്വാസനാളത്തിൽ ഭക്ഷണം കുടുങ്ങൽ — മുതിർന്നവരിലും കുട്ടികളിലും 83

ഷ

ഷവർമ 69
ഷുഗർ കുറയൽ 96
ഷോക്കേൽക്കൽ (വൈദ്യുതാഘാതം) 74
ഷോക്ക് 43, 74

സ

സന്ധി തെറ്റൽ 29
സാരിത്തൊട്ടിൽ 87
സിഒപിഡി 98
സിപിആർ 18
സിപിആർ — കുട്ടികളിലും ശിശുക്കളിലും 20
സിപിആർ — മുതിർന്നവരിൽ 18
സിലിണ്ടർ 78
സിൻകോപ്പ് 102
സുരക്ഷിത ഉറക്കം 87
സൂര്യതാപം 104
സൂര്യാഘാതം 104
സൂര്യാഘാതവും ചൂടുമൂലമുള്ള അസുഖങ്ങളും 104
സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക് 58
സ്ട്രോക്ക് 92
സ്പേസർ 98
സ്പൈൻ ബോർഡ് 27
സ്പ്ലിന്റ് 29
സ്മോക്ക് ഡിറ്റക്ടർ 80
സ്ലിംഗ് 29
സ്വന്തം സുരക്ഷ 12

ഹ

ഹീറ്റ് സ്ട്രോക്ക് 104
ഹൃദയാഘാതം 90
ഹെൽമറ്റ് 25
ഹൈംലിക് 83
ഹൈഡ്രജൻ സൾഫൈഡ് 58
ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ 96

Free download and more resources: www.aetcm.com

അറിവുള്ള ഒരു സമൂഹമാണ് ഏറ്റവും മികച്ച ആംബുലൻസ്.

— അവതാരികയിൽ നിന്ന്

അപകടം ഉണ്ടാകുന്ന നിമിഷത്തിനും ആംബുലൻസ് എത്തുന്ന നിമിഷത്തിനുമിടയിലുള്ള വിലപ്പെട്ട മിനിറ്റുകളിൽ രോഗിയുടെ അടുത്തുണ്ടാകുന്നത് ഒരു ഡോക്ടറല്ല — ഒരു അമ്മയോ അച്ഛനോ അയൽക്കാരനോ ആയിരിക്കും. ആ മിനിറ്റുകളിൽ അവർ എന്ത് ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് പലപ്പോഴും **ജീവിതവും മരണവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം.** കേരളത്തിലെ വീടുകളിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന അപകടങ്ങൾക്കുള്ള ശാസ്ത്രീയ പ്രഥമശുശ്രൂഷ — **ലളിതമായ മലയാളത്തിൽ, ചിത്രങ്ങളോടെ.**

10 ഭാഗങ്ങൾ · 49 അധ്യായങ്ങൾ · 8 അനുബന്ധങ്ങൾ

1. അടിസ്ഥാനപാഠങ്ങളും സിപിആറും
2. വീഴ്ചകളും ആഘാതങ്ങളും
3. പൊള്ളൽ
4. മുറിവുകളും രക്തസ്രാവവും
5. പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുള്ള അപകടങ്ങൾ
6. വിഷബാധയും അബദ്ധത്തിൽ വിഴുങ്ങലും
7. വൈദ്യുതി, ഇടിമിന്നൽ, ഗ്യാസ്, തീ
8. ശ്വാസതടസ്സവും ശ്വാസംമുട്ടലും
9. പെട്ടെന്നുള്ള അസുഖങ്ങൾ
10. പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളും വീടിന്റെ തകരാറുകളും



ഡോ. അരുൺ വിവേക് കൊച്ചൻ
യൂട്ടിലൈസേഷൻ റിവ്യൂ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ & അക്കാദമിക് ക്വാളിറ്റി, AIMS കൊച്ചി



ഡോ. ഗിരീഷ് കുമാർ കെ.പി.
പ്രിൻസിപ്പൽ, അമൃത സ്കൂൾ ഓഫ് മെഡിസിൻ
ഡയറക്ടർ, AETCM
ഇന്ത്യയിലെ എമർജൻസി മെഡിസിന്റെ തുടക്കക്കാരിൽ ഒരാൾ



ഡോ. അനഗാനി ഹൃഷികേശ് യാദവ്, PhD
AHA ട്രെയിനിംഗ് സെന്റർ ഫാക്കൽറ്റി, എമർജൻസി മെഡിസിൻ, AIMS കൊച്ചി

അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ വിളിക്കുക

112	108	101	100
അടിയന്തര സഹായം	ആംബുലൻസ്	അഗ്നിരക്ഷാ സേന	പോലീസ്

AMRITA VISHWA VIDYAPEETHAM
അമൃത സ്കൂൾ ഓഫ് മെഡിസിൻ, കൊച്ചി
Amrita School of Medicine, Kochi

AETCM പ്രസിദ്ധീകരണം
കൊച്ചി, കേരളം · www.aetcm.com
ആരോഗ്യം / പ്രഥമശുശ്രൂഷ / പൊതുജന ബോധവൽക്കരണം

ഈ പുസ്തകം ഡോക്ടറുടെ പരിശോധനയ്ക്കോ അംഗീകൃത പ്രഥമശുശ്രൂഷാ പരിശീലനത്തിനോ പകരമല്ല.

സൗജന്യ വിതരണം
www.aetcm.com